

Universidad de Almería

*Facultad de Ciencias de la Educación*



**TRABAJO FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE**

Convocatoria mayo 2022

---

**EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA  
SATISFACCIÓN LABORAL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**Effect of physical activity and job satisfaction: A bibliographic review**

---

Autor: D. Jaime Santana Falces

Tutora: M<sup>a</sup> Del Mar Requena Mullor

## RESUMEN

**Introducción:** La actividad física como método preventivo contra la insatisfacción laboral. La depresión y la insatisfacción laboral son uno de los principales problemas hoy en día como consecuencia de los efectos de la pandemia, sobre todo en trabajos sedentarios.

**Objetivo:** Analizar la siguiente pregunta de investigación. ¿La actividad física es una modalidad de prevención eficaz para mejorar la insatisfacción laboral en personas con trabajos sedentarios? Se ha realizado una revisión bibliográfica en la que se han seleccionado estudios controlados aleatorizados y estudios trasversales y se han analizado los resultados y las posibles relaciones entre la actividad física y la satisfacción laboral.

**Resultados:** Se han recuperado 12 artículos después de aplicar los criterios de búsqueda; se han analizado 5 estudios observacionales, 3 estudios controlados aleatorizados, 3 estudios trasversales y una revisión sistemática, en las siguientes bases de datos: Pubmed, Scielos, Google Académico y Dialnet. Según estos estudios, Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad. Pero las pequeñas cantidades de actividad física, de tan solo 10 a 15 minutos a la vez, pueden marcar la diferencia (HealthLetter Plus). Una buena evaluación de los beneficios de la actividad física en el ámbito laboral universitario podría ayudar a mejorar el diseño de programas de entrenamiento específicos.

**Conclusiones:** Una pequeña dosis de actividad física a la semana puede mejorar la satisfacción laboral dentro del ámbito de la educación y sus diferentes componentes (estrés laboral, calidad del sueño, relaciones sociales, burnout o absentismo laboral) con el objetivo de apoyar el programa de entrenamiento para profesores y trabajadores de la Universidad de Almería, Ual Activa.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, satisfacción laboral, Burnout, psychosocial workplace, estrés laboral, calidad del sueño, trabajadores.

## **ABSTRACT**

Physical activity as a preventive method against job dissatisfaction. Depression and job dissatisfaction are one of the main problems nowadays as a consequence of the effects of the pandemic, especially in sedentary jobs.

The aim of the research will be based on the research question: Is physical activity an effective preventive modality to improve job dissatisfaction in people with sedentary jobs? A literature review has been conducted in which randomised controlled studies and cross-sectional studies have been selected and the results and possible relationships between physical activity and job satisfaction have been analysed.

Twelve articles were retrieved after applying the search criteria; 5 observational studies, 3 randomised controlled studies, 3 cross-sectional studies and a systematic review were analysed in the following databases: Pubmed, Scielos, Google Scholar and Dialnet. According to these studies, exercising for 30 minutes or more a day for three to five days a week can significantly improve symptoms of depression or anxiety. But small amounts of physical activity, as little as 10 to 15 minutes at a time, can make a difference (Health Letter Plus). A good assessment of the benefits of physical activity in the university workplace could help improve the design of specific training programmes. The conclusions have been that a small dose of physical activity per week can improve job satisfaction within the field of education and its different components (work stress, quality of sleep, social relations, burnout or absenteeism) with the aim of supporting the training programme for teachers and workers at the University of Almeria, Ual Activa.

**KEYWORDS:** Physical activity, job satisfaction, burnout, psychosocial workplace, job stress, quality of sleep, workers

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
MÉTODO.....	4
Diseño.....	4
Pregunta de investigación.....	4
Bases de datos .....	4
Estrategia de búsqueda .....	4
Criterios de selección de artículos: .....	5
<i>Compendio</i> .....	6
RESULTADOS .....	7
DISCUSIÓN.....	11
LIMITACIONES .....	14
CONCLUSIONES .....	15
BIBLIOGRAFÍA .....	16

## INTRODUCCIÓN

Dentro de la actividad física podemos encontrar innumerables beneficios psicológicos. (Violant-Holz V et al., 2020). Debemos saber también que, no realizar un mínimo de actividad física semanal puede conllevar numerosos inconvenientes. Cada vez se realizan más estudios acerca de la satisfacción laboral, ya que la motivación de los trabajadores repercute de forma directa en la productividad y en el rendimiento de la empresa, y como consecuencia en los beneficios de esta. Algunos de estudios aseguran que existe una relación directa entre el incremento de enfermedades crónicas con alta prevalencia en personas físicamente inactivas (Muñoz-Rodríguez et al., 2018). Incluso a raíz de la pandemia, el número de estudios ha incrementado gradualmente para estudiar cómo afecta psicológicamente esta situación pandémica a la sociedad y cuáles son sus consecuencias más graves.

Vivimos en un mundo en cambiante, habitado por una sociedad en continuo desarrollo y adaptación al cambio. Este avance a menudo se ve afectado en los puestos de trabajo y como consecuencia en el bienestar de los trabajadores. Es por ello que las empresas necesitan un modelo de trabajo en el que mantengan a sus trabajadores a un cierto nivel de productividad y para ello se apuesta fuerte por un proceso de cambio organizacional (Arizeta et al., 2001). Hace ya unos años se implementó en la Universidad de Almería un modelo de gestión y promoción de la salud llamado Ual Activa, un entorno de actividad física supervisada para todos los trabajadores de la universidad para que pudieran disfrutar de al menos 2 días en semana de actividad física supervisada por alumnos de ciencias del deporte. Con este programa se quiso promocionar la salud y una comunidad de trabajadores más activa, en principio, con el objetivo de mejorar su estado físico y psicológico.

El ejercicio físico es un concepto que se está convirtiendo más común en el mundo de las grandes empresas. Son cada vez más las empresas que incluyen un programa de ejercicio físico dentro de sus jornadas de trabajo. Y es que está demostrado que el nivel de actividad física es menor en mujeres y existe una correlación entre un menor nivel de actividad física con un mayor absentismo laboral y estimula el rendimiento personal (Reyes-Acevedo et al., 2018), esto hace que la empresa obtenga beneficios en

cuanto a rentabilidad y productividad de sus empleados. El ejemplo más claro es Google, que es una empresa referente en el mundo, la actividad física es uno de sus principales fundamentos éticos para sus trabajadores, tanto es así que llegaron a construir instalaciones polideportivas dentro de sus oficinas para que sus empleados pudieran utilizarlas dentro de su horario laboral. Dentro de nuestro país, empresas como el Banco Santander, Mahou-San miguel o Liberty Seguros, ya dedican parte de su presupuesto a invertir en el bienestar y motivación de su plantilla. Las personas que practican actividad física tienden a actuar de manera positiva y entusiasta, y muestran una positividad mayor frente a aquellos que no realizan ningún tipo de actividad.

Autores como Torales, alertan de que uno de los trastornos más detectados en el mundo a causa de la pandemia es el estrés, la ansiedad, depresión, insomnio o negación. Y que una de las estrategias para prevenir los síntomas de depresión y ansiedad es la actividad física (Valero Cedeño et al., 2020).

Se sabe que el deporte puede mejorar el nivel de satisfacción laboral de los empleados dentro de una empresa, mejorando sus variables, siendo una de ellas el estrés laboral (“burnout”). El estrés laboral se define como un conjunto de reacciones por parte del trabajador a ciertas situaciones adversas dentro del ámbito de trabajo. Se han encontrado una evidencia fuerte ( $SIC(6) = -0,86$ ) para el efecto de la actividad física y la reducción del agotamiento en los estudios de intervención. La calidad de vida es otra de las ramas de la satisfacción laboral, y sin duda los beneficios más repetidos por la OMS del deporte son el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial, sobrepeso, entre otras. Además de fortalecer los huesos aumentando su densidad ósea, por lo tanto, podemos decir que mejora la calidad de vida de las personas. Randstad es la empresa líder en recursos humanos en España, según el informe publicado correspondiente al tercer trimestre de 2021, asegura que el absentismo laboral ha provocado la pérdida de un 5,5% de las horas pactadas por las empresas con sus trabajadores, esto equivale a que cada día más de 1 millón de personas no acuden a su puesto de trabajo, siendo este uno de los principales problemas de las empresas en España. Después de estos datos tan alarmantes, se publicaron muchos estudios de como se podría mejorar el absentismo laboral, siendo la actividad física una de las mejores soluciones a este problema. Según los estudios, la actividad física reduce hasta un 25% las tasas de absentismo laboral en los trabajadores que realizan algún tipo de actividad física. “La satisfacción laboral es probablemente la más común y más antigua forma de

operacionalización de la felicidad en el lugar de trabajo” (Wright y Bonett, 2007:143). Los hallazgos de esta revisión pueden ayudar a informar sobre los beneficios de la actividad física y el aumento de la satisfacción laboral.

### **Justificación del trabajo**

La decisión de realizar esta revisión bibliográfica para conocer los beneficios de la actividad física sobre la satisfacción laboral ha sido motivada al participar en el proyecto Ual activa, y conocer en primera persona, los beneficios aportados con el entrenamiento semanal de los docentes de la Universidad de Almería. Con este trabajo se pretende impulsar una nueva línea de investigación que mejore la calidad de vida de los trabajadores y aumente la productividad en las empresas.

Objetivo general:

Conocer los beneficios de la actividad física sobre la satisfacción laboral de los trabajadores de la Universidad de Almería.

Objetivos específicos:

- Estudiar si el entrenamiento físico y produce mejoras significativas en cuanto al estrés laboral.
- Determinar si la actividad física mejora el síndrome del estar quemado o burnout.

## MÉTODO

### Diseño

Se realizó una revisión bibliográfica, realizada entre los meses de febrero y abril de 2022 sobre la actividad física como factor condicionante a la satisfacción laboral en trabajadores de la Universidad de Almería. Con la intención de apoyar un programa de actividad física para PAS y PDI dentro de la universidad que permita mantener un estilo de vida activo y mejorar su calidad de vida, satisfacción laboral y rendimiento.

### Pregunta de investigación

Se realizó la pregunta clínica en formato Población – Intervención – Resultados (PIO), siendo la siguiente, ¿Que influencia tiene la actividad física sobre la satisfacción laboral?

Tabla 1. Formulación de la pregunta clínica en formato PIO

P	Paciente	Trabajadores de la Universidad de Almería
I	Intervención	Actividad física
O	Resultado	Aumento de la satisfacción laboral

### Bases de datos

Para esta búsqueda las bases de datos que se utilizaron fueron: Scielo España, Dialnet, PubMed y Google académico.

### Estrategia de búsqueda

Para la búsqueda de los artículos que se han utilizado en esta revisión se introdujeron los descriptores principales que fueron “actividad física”, “ejercicio físico”, “insatisfacción laboral”, “estrés laboral” y para las bases de datos internacionales “Physical activity”, “Job satisfacction”, “occupational stress”, “burnout syndrome”, “psychosocialworkplace”.



Una vez hecho esto, se leyeron los títulos y abstracts que ayudaron a hacer una selección de los artículos más concretos según los criterios de inclusión.

Descriptor	Bases de datos	Nº de artículos encontrados/ seleccionados
“Actividad física”, “Satisfacción laboral”, “insatisfacción laboral”, “estrés laboral”	Scielo España	6(0)
	Dialnet	25 (4)
	Google académico	6 (1)
“Physical activity”, “Job satisfaccion”	Pubmed	27(5)

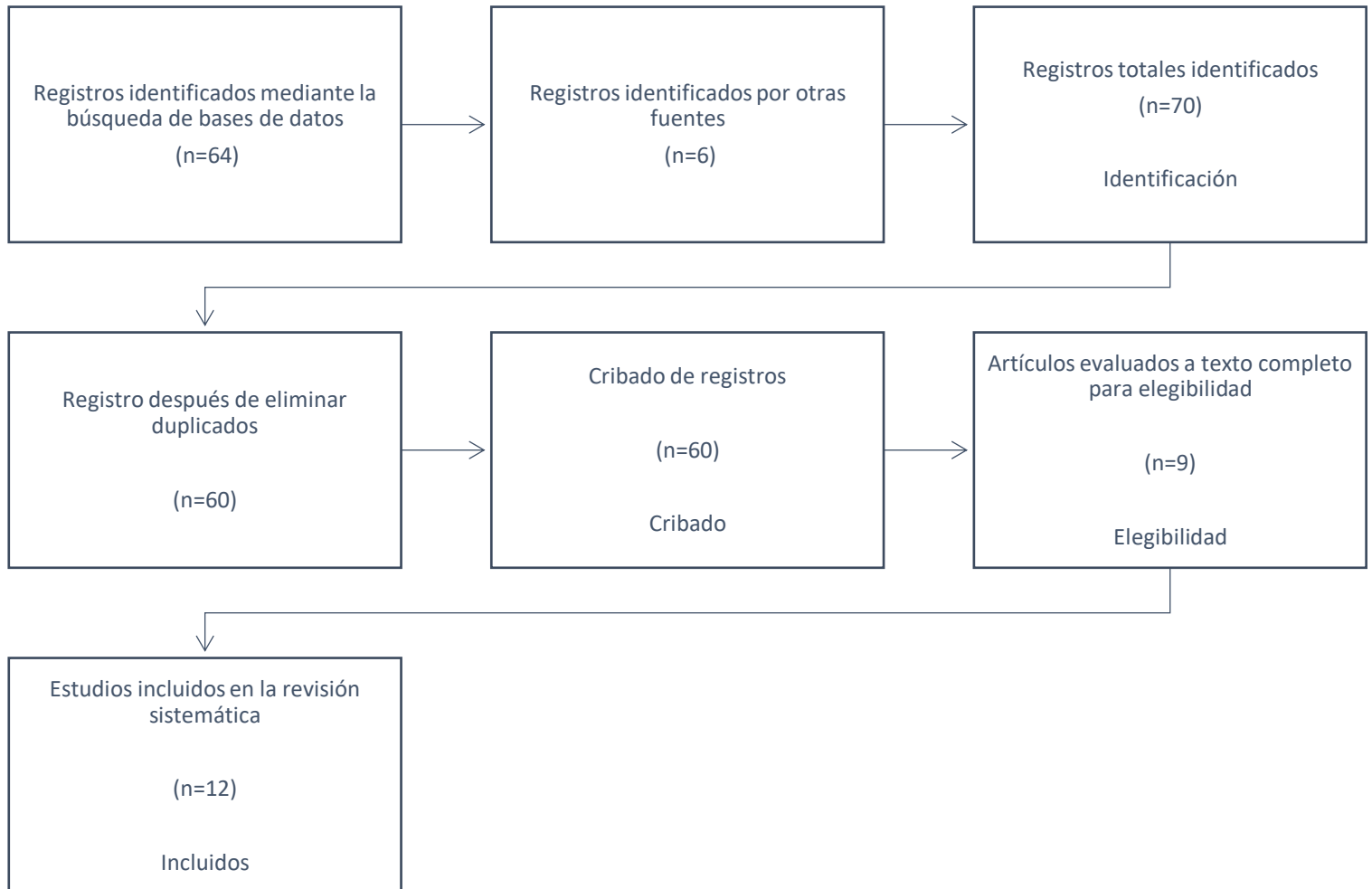
### **Criterios de selección de artículos:**

Los criterios de inclusión y exclusión se detallarán a continuación:

- Criterios de inclusión:
  - Artículos científicos
  - Artículos “Free full text”/ “Open access”
  - Textos en español o en inglés
- Criterios de exclusión
  - Artículos repetidos o duplicados
  - Artículos que no hiciesen referencia al tema a tratar
  - Artículos que no cumpliesen con los criterios de inclusión

En la primera búsqueda general en cada una de las bases de datos nombradas, se encontraron 64 artículos relacionados con los descriptores usados (Tabla 2). Una vez filtrados todos los criterios y quedando acceso solamente a los textos de lectura completa, quedaron 9 artículos con los que se ha desarrollado esta revisión bibliográfica (Figura 1).

Figura 1: Recopilación del transcurso de la búsqueda bibliográfica usada para esta revisión en diagrama.



### ***Compendio***

Se encontraron un total de 64 artículos en las diferentes bases de datos y que, tras la lectura y revisión, se seleccionaron finalmente 12 artículos, una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión.

## RESULTADOS

	Objetivo	Participantes	Mediciones	Tipo de estudio	Resultados
<b>1. Díez Fernández, José Miguel. 2018. Estudio de los factores clínico – Epidemiológicos de las lumbalgias en trabajadores y su relación con la satisfacción laboral</b>	Describir los factores clínico-epidemiológicos de los pacientes con lumbalgia y analizar la relación con la satisfacción laboral y el absentismo	100 trabajadores con lumbalgia	Se realizó una encuesta y se utilizó la Escala de Satisfacción Laboral de Warr, Cook y Wall. Finalmente se utilizó el IBM SPSS para el análisis de resultados estadísticos	Estudio descriptivo transversal de un periodo de 6 meses	La falta de actividad física y el sobrepeso fueron factores muy presentes entre los trabajadores con lumbalgias, que generaron peor satisfacción laboral y absentismo. Los trabajadores que no realizaban actividad física (47%) se relacionaron con una menor puntuación media en el test de satisfacción laboral (58,23 puntos)
<b>2. Rodríguez Freitas, Anderson</b>	El objetivo era evaluar los efectos de un programa de actividad física en el lugar de trabajo, y analizar los efectos sobre la ansiedad, la depresión, el agotamiento y el estrés laboral.	Trabajaron un total de 58 trabajadores de un hospital, de los cuales se analizaron los datos de 21 de ellos	Se utilizó Maslach Burnout Inventory (MBI), que identifica los niveles del agotamiento emocional, la despersonalización y la relación personal. Cada una de estas ramas se califica como baja, moderada o alta	Estudio trasversal. El periodo de trabajo se llevó a cabo 5 días a la semana, durante un periodo de 3 meses	El programa de actividad física no condujo a efectos beneficiosos sobre el estrés laboral, aunque los profesionales de enfermería reportaron mejoría en la percepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo. Sin embargo, que hubo varias mejoras en aspectos relacionados con la salud laboral como la capacidad de trabajo, la calidad de vida general y algunos síntomas físicos.

<b>3. Ramón Suárez, Gustavo, Zapata Vidales, santiago&amp;Cardona – Arias, Jaiberth (2014)</b>	El objetivo de este estudio era relacionar la actividad física con la disminución del estrés laboral en trabajadores universitarios	120 empleados fueron seleccionados aleatoriamente	Los resultados fueron medidos con International PhysicalActivityQuestionnaire y el Test de Maslach-Jackson para el estrés	Estudio observacional	Existe una correlación inversa para la actividad física y el agotamiento emocional, y una correlación directa para la despersonalización con agotamiento emocional y realización personal. Con estos resultados se concluyó que la inactividad física y el estrés laboral presentaron prevalencias elevadas; y, por lo tanto, la actividad física presenta un efecto protector sobre el estrés.
<b>4. Arslan, S. S., Alemdaroglu, I., Karaduman, A. A., &amp; Yilmaz, Ö. T. (2019).</b>	Determinar los efectos de la actividad física en la calidad del sueño, la satisfacción laboral y la calidad de vida de trabajadores con un estilo de vida sedentario	Trabajadores de oficina del personal administrativo de una universidad. 109 participantes en total. El grupo I realizó actividad física regular, mientras que el grupo II mantuvo su estilo de vida sedentario	Índice de calidad del sueño de Pittsburgh, la Escala de satisfacción laboral de Minnesota y la Escala de Calidad de vida de la organización mundial de la salud (WHOQOL-BREF)	Estudio observacional	Aunque no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la calidad del sueño ( $p = 0,52$ ), la satisfacción laboral general del grupo I fue mayor que la del grupo II ( $p=0,03$ ) y todas las subescalas del WHOQOL-BREF del grupo I fueron superiores a la del grupo II. Por lo tanto, se dedujo que la actividad física podría aumentar la satisfacción laboral y la calidad de vida de los trabajadores con un ritmo de vida sedentario
<b>5. Ginoux C, Isoard-Gauthier S, Sarrazin P. (2019)</b>	se investiga si un programa de 10 semanas en un programa de actividad física frente a otra actividad de ocio o un grupo control es capaz de reducir los niveles de burnout y	Trabajadores de la universidad serán asignados aleatoriamente en tres grupos de ensayo	El burnout se evaluará con el SMBM y la satisfacción laboral se medirá con el Global Professional LifeSatisfaccionScale	Estudio controlado aleatorio de 10 semanas	WOPAP es una intervención de actividad física en el lugar de trabajo con base teórica que tiene como objetivo reducir el agotamiento relacionado con el trabajo y mejorar el vigor en el trabajo y otros resultados relacionados con el trabajo.

	calidad de vida				
<b>6. Lea M. Naczenski, Juriena D. de Vries, Madelon L. M. van Hooffand Michiel A. J. Kompier</b>	Buscar evidencias de relación entre la actividad física y el burnout a través de una revisión sistemática de estudios longitudinales	Se extrajeron cuatro estudios longitudinales y seis intervenciones de estudio		Revisión sistemática	Esta revisión sistemática sugiere que la actividad física constituye un medio eficaz para la reducción del burnout. Hay evidencia consciente, pero se sugiere seguir investigando a largo plazo para obtener mejores resultados.
<b>7. Fang, Y. Y., Huang, C. Y., &amp; Hsu, M. C. (2019).</b>	Eficacia de un programa de actividad física en la satisfacción del trabajo y la calidad de vida	Se reclutaron 75 participantes; 37 de ellos llevaron a cabo el programa de actividad física y 38 no recibieron ningún programa de actividad física	Cuestionarios	Estudio controlado aleatorio de 10 semanas	También se demostraron efectos positivos significativos en el control del trabajo, las relaciones interpersonales en el trabajo, la satisfacción laboral global y la calidad de vida. Este estudio demostró que hay una relación inversamente proporcional significativa entre la actividad física y el estrés laboral
<b>8.de-pedro-Jiménez D. Oct 26;18(21):</b>	El objetivo fue estudiar la relación entre el estrés y la satisfacción laborales, y la relación que tienen ambos con la actividad física	Se utilizó una muestra de 8716 trabajadores de entre 18 y 65 años	Se utilizó la Encuesta Nacional de Salud 2017	Estudio observacional	En las mujeres se encontró una relación entre el estrés laboral y la actividad física ( $p=0,024$ ), así como entre la satisfacción y la AF ( $p<0,001$ ). En los hombres se alcanzó la significación en la relación entre el estrés laboral y la actividad física ( $p<0,001$ ). Por lo tanto, las conclusiones fueron que la actividad física en el tiempo libre estaba relacionada con una mayor satisfacción laboral y un menos estrés laboral
<b>9. Freitas, A. R. (2014)</b>	El objetivo fue evaluar los efectos de un programa de	21 trabajadores de un	Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria, el	Estudio trasversal con	Al final de la intervención, se redujeron el número de trabajadores con ansiedad. Sin embargo, a pesar de la disminución, no se

	actividad física sobre el estrés laboral y autopercepción de la salud y la calidad de vida	hospital se sometieron a este proceso y se evaluaron sus datos	Inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Estrés Laboral	un periodo de duración de 3 meses	alcanzó significación estadística. Tampoco hubo diferencia significativa en las dimensiones de burnout comparadas con el pre y post intervención
<b>10. K, K Roessler. (2013)</b>	El objetivo era investigar si un programa de entrenamiento de fuerza en el lugar de trabajo tiene un efecto positivo en los factores psicosociales en el lugar de trabajo y en la satisfacción laboral	199 participantes en el grupo de entrenamiento o y 228 en el grupo control	Copenhagen Psychosocial Questionnaire	Ensayo Controlado Aleatorio	Aunque no se encontraron resultados estadísticamente significativos cuando se quiso comprobar los efectos de la actividad física ente los grupos. Por lo que no se aportaron pruebas de un programa de entrenamiento de fuerza en el lugar de trabajo sobre factores psicosociales del lugar de trabajo y la satisfacción del trabajo.
<b>11.López Bueno, Rubén.</b>	Asociación entre actividad física el estrés percibido en el trabajo	Empleados universitario s con edades comprendida s de entre 26 y 65 años de una universidad española	Se utilizó el cuestionario PhysicalActivity VitalSign (PAVS) y una escala de un solo ítem para evaluar los niveles de actividad física	Estudio observacional	Las conclusiones fueron que unos niveles adecuados de actividad física pueden ser beneficiosos para la gestión del estrés en los trabajadores universitarios. La promoción de estrategias de actividad física en el lugar de trabajo podría mejorar el entorno laboral y la salud de los trabajadores
<b>12.Gutiérrez-Caballero, J. M. Blázquez-Manzano, A. Feu, S.</b>	El objetivo de este estudio es analizar el grado de bienestar y satisfacción de un estilo de vida activo entre los profesores de un colegio	La muestra fueron 649 docentes en activo	se les proporcionó una escala para evaluar la actividad física semanal y un cuestionario de satisfacción laboral	Estudio observacional	Los resultados mostraron que los docentes con mayor satisfacción vital y laboral son aquellos con un estilo de vida activo

## DISCUSIÓN

En total se han introducido once estudios de investigación y una revisión sistemática. Todos los estudios tienen como objetivo principal buscar una relación causa-efecto entre la satisfacción laboral, burnout, estrés laboral o cualquier patología similar con la práctica de actividad física y un estilo de vida activo con el objetivo de fomentar el deporte dentro del ámbito de trabajo. Para medir el nivel de estrés laboral y el burnout se utilizaron cuestionarios como el inventario de Burnout de Maslach, que consta de 22 ítems en los que plantea al sujeto un conjunto de enunciados con puntuaciones de 1 a 100 y que mide factores como el agotamiento emocional, la despersonalización y el burnout. También se ha utilizado la Escala de Estrés Laboral y el SMBM (Shirom-Melamed Burnout Measure) es una herramienta concisa que evalúa los síntomas del burnout y que es una gran alternativa a los cuestionarios ya existentes. Este cuestionario consta de 14 ítems de medición en el que se incluyen la fatiga física, el agotamiento emocional y el cansancio cognitivo. La calidad del sueño se midió con el índice de calidad del sueño de Pittsburgh que consta de 19 preguntas con una escala de 0 a 21 puntos que determina una buena o mala calidad del sueño. También se midió el nivel de actividad física de los participantes a través de cuestionarios como el PAVS (PhysicalActivity Vital Sign) una herramienta para detectar la actividad física en adultos y evaluar los tipos de intensidad con la que realizan dicha actividad física, además evalúa el tiempo que pasan las personas sentadas como parte de su vida diaria y se consideran para estimar la actividad física total a la semana. Finalmente se midió el nivel de calidad de vida de cada participante con la Escala de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) que consta de 26 puntos que generan un perfil de calidad de vida en base a cuatro aspectos: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.

El estrés laboral fue en principal objeto de medida (artículos 2,3,8,9 y 12). De los cuales tres de ellos fueron estudios observacionales (Ramón Suárez 2014, de-predro 2018 y Gutierrez Caballero) los cuales coincidieron en que había una relación directa entre la actividad física y la reducción del estrés en el ámbito de trabajo y que la inactividad presentaba prevalencias elevadas de estrés y agotamiento ( $p=0,024$ ). Todas las muestras superaban los 100 participantes por lo que podemos decir que son estudios fiables. Por otra parte, aquellos estudios observacionales que tienen como principal objeto de medida el estrés (Rodríguez Freitas 2014) se pudo determinar un descenso en

el número de pacientes con ansiedad al terminar la intervención, aunque el nivel de significación no fuera representativo. Es por eso por lo que se sigue haciendo mucho hincapié en que se sigan haciendo estudios para poder tener más evidencias. El segundo objeto de medida más estudiado fue la calidad de vida, (artículos 4,5,7 y 9) en el que la relación con la calidad del sueño ( $p=0,52$ ) y la satisfacción laboral general ( $p=0,03$ ) fueron los factores componentes del resultado (Arslan, S. S., Alemdaroğlu, I., Karaduman, A. A., & Yilmaz, Ö. T. (2019)). Finalmente, dos estudios utilizaron el burnout como principal objeto de medición, una revisión sistemática (Lea M. Naczenski) en la cual se extrajo cuatro estudios longitudinales y seis intervenciones de estudio para determinar el efecto de la actividad física sobre el burnout, en los cuatro estudios longitudinales se definió el burnout como “sólo agotamiento”. en los resultados de los estudios longitudinales se encontró una evidencia moderadamente fuerte (SIC (4) = -1) para una relación negativa entre la actividad física y el componente clave del burnout. Se encontró una fuerte evidencia (SIC (6) = -0,86) del efecto de la actividad física en la reducción del agotamiento en los estudios de intervención. Los resultados de esta revisión sistemática encontraron evidencias en la relación entre la actividad física y el descenso en los niveles del burnout, aunque sugiere que se siga investigando futuras búsquedas con el objetivo de producir más estudios de alta calidad.

En el estudio de Ramón Suárez (2014), hace referencia a otros estudios como el de Maslach y Jackson (1986) y la NIOSH (1999), quienes atribuyen el estrés laboral a la cantidad de tareas de trabajo y la desilusión gradual sobre el entorno. Freudemberger (1974), alude que el estrés laboral se presenta con mayor frecuencia en los profesionales que trabajan más intensamente ante la presión, que son celosos en su trabajo y que realizan un sobreesfuerzo en su praxis laboral. Hamer, Stanmatakis y Steptoe (2009), encontraron que con un mínimo de 20 minutos al día de actividad física se producen beneficios mentales y que su aumento disminuye aún más el estrés psicológico. Toker y Biron (2012) encontraron una fuerte relación entre la depresión en un grupo de empleados y la inactividad física. Cairmey y Col. (2013), encontraron que quienes practican ejercicio vigoroso pueden disminuir el estrés y mejorar la salud general y su sentimiento de bienestar.



La satisfacción laboral es uno de los aspectos más importantes dentro de cualquier empresa ya que favorece un buen ambiente de trabajo, aumenta la comunicación entre los trabajadores y favorece la productividad y la toma de decisiones. Lamentablemente la pandemia ha causado situaciones de desmotivación y estrés debido a la incertidumbre y a la acumulación de restricciones y cambios negativos en el estilo de vida de las personas. Por otra parte, la insatisfacción laboral surge a raíz del burnout o el agotamiento en el ámbito laboral. Este estudio ha revisado sistemáticamente la literatura que investiga la fuerza de la relación entre la actividad física y los aspectos que generan la insatisfacción como el burnout, estrés o desmotivación, y ha intentado sacar conclusiones para paliar este gran problema y comprobar si la actividad física es capaz de disminuir los niveles de estos problemas y aumentar la satisfacción laboral. Para ello se han revisado estudios longitudinales, otras revisiones bibliográficas y estudios observacionales, con un total de 12 estudios. Se encontró una consistencia de la evidencia moderada y fuerte en la relación negativa entre la actividad física y la insatisfacción laboral. Sin embargo, muchos de los estudios sugieren que se sigan haciendo estudios ya que hay muy poca evidencia que confirme esta relación (Lea M. Naczenski).

### **Calidad metodológica de los estudios**

Ninguno de los estudios longitudinales ni de los estudios de intervención fue calificado como estudios de calidad, ya que, aun teniendo una buena muestra, ni la duración de los estudios, ni las evidencias científicas que aportaban, podían ser evidenciadas para obtener resultados sólidos. En estos estudios, la relación entre la AF y la satisfacción laboral no es del todo directa, ya que los beneficios principales eran sobre aspectos relacionados con la satisfacción laboral. Por otra parte, existían algunos defectos metodológicos en cuanto a la combinación de la actividad física con otros componentes en la intervención a la hora de medir resultados (Ej. Actividad física y actividades lúdicas) como ocurre en el estudio de Ginoux C. (2019) al combinarlo con actividades de ocio y tiempo libre como ir al teatro. Cuando ocurre esta combinación, es muy difícil saber qué componente beneficioso ha causado esa disminución en el burnout o incluso si el cambio se produce únicamente en la combinación de las dos tareas. Finalmente, en

la mayoría de los estudios transversales no se especificó qué tipo de entrenamiento o realizaron los pacientes y se determinó el método como “actividad física”, por lo tanto, no podemos determinar qué tipo de AF es más efectiva a la hora de reducir los niveles de burnout.

### **¿Qué cantidad de actividad física se debe aplicar?**

En los estudios seleccionados, se ha visto una gran variedad de dosis de entrenamiento aplicadas. Hacer ejercicio físico durante 20 minutos al día produce beneficios mentales y una disminución del estrés psicológico (Hamer, Stanmatakis y Steptoe (2009). Estos efectos podrían tener más eficacia en trabajadores con problemas físicos o aquellos con una mayor inactividad (Vidales, santiago& Cardona – Arias, Jaiberth (2014). En otros estudios se les ha aplicado a los participantes distintas cantidades de actividad física (Morales 2020), y en quienes realizaban cuatro horas de ejercicio a la semana eran aquellos que tenían más beneficios sobre el burnout, pero incluso en los que realizaban actividad física 150 minutos a la semana, ya empezaban a tener diferencias significativas en la reducción del estrés. “El ejercicio relaja. Cuando nos ejercitamos, pensamos en algo que no es trabajo, y eso reduce los niveles de estrés”. En cuanto al tipo de actividad física, no hay evidencias sobre si hay algún tipo de actividad física que reduzca los niveles de agotamiento más que otro, las conclusiones son que cada persona debe buscar la actividad física que más disfrute para realizar a diario.

### **LIMITACIONES**

Dentro de las limitaciones de esta revisión nos encontramos que son pocos los estudios publicados, además que muestren evidencias firmes para poder obtener conclusiones concretas. Otra de las consecuencias de esta escasez de estudios es que los resultados que hemos encontrados muestran las evidencias de que la actividad física mejora considerablemente algunos aspectos psicológicos y sociales que determinan la satisfacción laboral; como son el estrés o el burnout, pero no expresamente la satisfacción laboral. Por lo tanto, estas variables son simplemente términos secundarios que conforman el tema principal y no podemos decir directamente que la actividad física mejora todos los aspectos de la satisfacción laboral.

## **CONCLUSIONES**

Como conclusión, esta revisión bibliográfica sugiere que la actividad física es eficaz para reducir los niveles de agotamiento (burnout) y como principal consecuencia, aumente la satisfacción laboral en cualquier ámbito. Se ha intentado acotar la búsqueda bibliográfica al ámbito educativo, especialmente en el ámbito universitario, con el objetivo de apoyar un programa de actividad física para todos aquellos trabajadores de la Universidad de Almería. Sin embargo, se necesitan más estudios con una mayor evidencia para establecer una línea que apoye esta relación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Díez Fernández, José Miguel. (2018). *Estudio de los factores clínico-epidemiológicos de las lumbalgias en trabajadores y su relación con la satisfacción laboral. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 27(4), 232-243.
2. Ramón Suárez, Gustavo, Zapata Vidales, Santiago, & Cardona-Arias, Jaiberth. (2014). *Estrés laboral y actividad física en empleados. Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10(1), 131-141.
3. Arslan, S. S., Alemdaroğlu, I., Karaduman, A. A., & Yilmaz, Ö. T. (2019). *The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. Work*, 63(1), 3–7.
4. Ginoux C, Isoard-Gautheur S, Sarrazin P. "Workplace Physical Activity Program" (WOPAP) study protocol: a four-arm randomized controlled trial on preventing burnout and promoting vigor. *BMC Public Health*. 2019 Mar 12;19(1):289. doi: 10.1186/s12889-019-6598-3. PMID: 30866886; PMCID: PMC6416923.
5. (*J Occup Health* 2017; 59: 477-494)doi: 10.1539/joh.17-0050-RA.
6. Fang, Y. Y., Huang, C. Y., & Hsu, M. C. (2019). *Effectiveness of a physical activity program on weight, physical fitness, occupational stress, job satisfaction and quality of life of overweight employees in high-tech industries: a randomized controlled study. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 25(4), 621–629. <https://doi.org/10.1080/10803548.2018.1438839>.

7. *de-Pedro-Jiménez D, Meneses-Monroy A, de Diego-Cordero R, Hernández-Martín MM, Moreno-Pimentel AG, Romero-Saldaña M. Occupational and Leisure-Time Physical Activity Related to Job Stress and Job Satisfaction: Correspondence Analysis on a Population-Based Study. Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 26;18(21):11220. doi: 10.3390/ijerph182111220. PMID: 34769739; PMCID: PMC8583479.*
8. *Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. Work. 2019;63(1):3-7. doi: 10.3233/WOR-192902. PMID: 31033474.*
9. *Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., & Paiva, B. S. R. (2014). Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 22(2), 332–336. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3307.2420>.*
10. *K, K Roessler, R, Rugulies, R, Bilberg, L, L Andersen, M, K Zebis, & G, Sjøgaard (2013). Does work-site physical activity improve self-reported psychosocial workplace factors and job satisfaction? A randomized controlled intervention study. International Archives of Occupational and Environmental Health, 86(8), 861–864. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0823-z>.*