

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 2

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

La actividad física y el control emocional en la salud del profesional de enfermería

Physical activity and emotional control in the health of the healthcare professional

Atividade física e controle emocional na saúde do profissional de enfermagem

Alicia Morales Iturio^{1*}  , Hilda Narváez Bustos¹ 

¹Universidad Autónoma de Guerrero, México.

*Autor para la correspondencia: profesmx2023@outlook.es

Recibido: 07/10/2023

Aprobado: 05/03/2024

RESUMEN

Las actividades que realiza el profesional de la enfermería les producen quebranto en la salud, siendo el estrés el primer factor que va a afectar el ritmo propio, ocasionando irritabilidad y ansiedad. La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre su salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, ya que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, libera estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro, produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Se presenta una investigación con un diseño no experimental, desde el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo



comparativo de corte transversal. Tiene como objetivo: determinar las relaciones entre actividad física y regulación emocional de un grupo de enfermeras (o) s del Hospital Sur en Chilpancingo, Guerrero, México. Se aplicó la Escala para Evaluación de la Inteligencia Emocional TMMS-24 y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Para determinar la relación entre las variables se empleó la Correlación del Rho de Spearman. Las dimensiones estudiadas son la atención, claridad y reparación emocional por parte de la variable dependiente (Control emocional) y las dimensiones Alta, Media y Baja por la variable independiente (Actividad física). En la comunidad donde se observaron los signos y síntomas de nerviosismo, agitación o tensión asociados a situaciones de ansiedad y estrés, se establecen correlaciones directas entre la intensidad de la actividad física y el control emocional de los sujetos investigados, o sea, a menor intensidad de la actividad física menor control y regulación emocional.

Palabras clave: actividad física, control emocional, enfermería.

ABSTRACT

The activities carried out by the nursing professional produce them health problems, with stress being the first factor that will affect one's own rhythm, causing irritability and anxiety. Physical-sports practice has a positive effect on their physical and mental health because it produces the release of endorphins, which leads to a reduction in anxiety, depression and stress because any type of physical activity, whether low or high impact, releases these substances that act directly on the brain, producing a feeling of well-being and immediate relaxation. A research is presented with a non-experimental design, from the quantitative approach of a cross-sectional comparative descriptive type. Its objective is to determine the relationships between physical activity and emotional regulation of a group of nurses from the Sur Hospital in Chilpancingo, Guerrero, Mexico. The TMMS-24 Emotional Intelligence Assessment Scale and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were applied. To determine the relationship between the variables, Spearman's Rho Correlation was used. The dimensions studied are attention, clarity and emotional repair by the dependent variable (Emotional Control) and the High, Medium and Low dimensions by the



independent variable (Physical Activity). In the community where the signs and symptoms of nervousness, agitation or tension associated with situations of anxiety and stress were observed, direct correlations were established between the intensity of physical activity and the emotional control of the subjects studied, that is, at a lower intensity of physical activity, less control and emotional regulation.

Keywords: physical activity, emotional control, nursing.

RESUMO

As atividades realizadas pelo profissional de enfermagem causam-lhe problemas de saúde, sendo o estresse o primeiro fator que afetará seu próprio ritmo, causando irritabilidade e ansiedade. A prática físico-esportiva tem um efeito positivo sobre sua saúde física e mental, pois produz uma liberação de endorfinas, o que leva a uma redução da ansiedade, da depressão e do estresse, pois qualquer tipo de atividade física, seja ela de baixo ou alto impacto, libera essas substâncias que atuam diretamente no cérebro, produzindo uma sensação de bem-estar e relaxamento imediato. A pesquisa é apresentada em um desenho não-experimental, a partir de uma abordagem quantitativa, descritiva, comparativa, transversal e de corte transversal. Seu objetivo é determinar a relação entre a atividade física e a regulação emocional em um grupo de enfermeiras do Hospital Sur em Chilpancingo, Guerrero, México. Foram aplicados o Emotional Intelligence Rating Scale TMMS-24 e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). A Correlação Rho de Spearman foi usada para determinar a relação entre as variáveis. As dimensões estudadas são Atenção, Clareza e Reparação Emocional para a variável dependente (Controle Emocional) e as dimensões Alta, Média e Baixa para a variável independente (Atividade Física). Na comunidade onde foram observados os sinais e sintomas de nervosismo, agitação ou tensão associados a situações de ansiedade e estresse, foram estabelecidas correlações diretas entre a intensidade da atividade física e o controle emocional dos sujeitos investigados, ou seja, quanto menor a intensidade da atividade física, menor o controle e a regulação emocional.



Palabras-chave: actividad física, controle emocional, enfermagem.

INTRODUCCIÓN

Según Orozco-Vásquez *et al.* (2029), actualmente factores como la globalización, la competitividad en el mercado, las diferentes formas de contratación laboral, el aumento de la productividad y la inseguridad en el puesto de trabajo han llevado al deterioro de las condiciones laborales. Estos aspectos han incidido principalmente en los trabajadores del sector salud como enfermeras(os) y médicos, quienes suelen realizar tareas de mayor riesgo, con horarios más extensos y con una alta carga laboral, que los hace susceptibles al aumento de los niveles de estrés y de ansiedad.

En relación a esto, Barbosa Granados y Urrea Cuéllar (2018) aseguran que existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte pueden establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar, del estrés postraumático.

Los profesionales de enfermería son sometidos a altas tensiones laborales con un gran número de pacientes en cuanto a lo que es atención personal. El conjunto de actividades procedentes de los enfermeros o enfermeras está basado en un tiempo sistemático-interactivo, las cuales se centran en el objetivo humanístico de ayudar en el proceso de recuperación óptima del paciente.

En este contexto de trabajo es interesante, desde la mirada de la ciencia, investigar cómo el deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo. Desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa,



obesidad y adiposidad. A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermarse, generando efectos tranquilizantes y físico y mental: en antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización.

Los niveles de tensión laboral hospitalaria son derivados por situaciones incómodas dentro del área de trabajo, producen de esta manera un inconveniente en la salud denominado estrés. El estrés laboral en la actualidad es uno de los principales problemas que enfrentan los trabajadores, ya que afecta de manera emocional y física, produciendo un desbalance metabólico que afecta el bienestar del individuo, resultado de una mala distribución de actividades y organización dentro de la entidad de salud.

La salud física y mental en el ejercicio del profesional de enfermería, cuya esencia es el cuidado humano, es de vital importancia, pues un estado de salud equilibrado les va a permitir la realización de sus acciones de manera eficiente, eficaz y con calidad, por ello se requiere que este personal mantenga su estabilidad física, mental y emocional. No es menos cierto que conservar este estado requiere de una serie de habilidades de afrontamiento que debe utilizar ante situaciones estresantes.

Múltiples investigaciones han desarrollado el tema de la actividad física para la salud del personal de enfermería en los últimos años: Guerrero Flores *et al.* (2018), Orozco-Vásquez *et al.* (2019), Bazán *et al.* (2019), Bueno Ferrán y Barrientos-Trigo (2020), Pérez-González *et al.* (2020), Huaman- Carhuas y Bolaños-Sotomayor (2020), Rojas Matsuda *et al.* (2020), Rodríguez-Muñoz *et al.* (2020), Barreto-Osma y Salazar Blanco (2021), Chávez *et al.* (2021), Del Valle Solórzano, (2021), Díaz Muñoz *et al.* (2021), Herrera Molina *et al.* (2022) Montero Vizcaino (2020) entre otros.

De ellos, algunos trabajaron bajo la influencia de la crisis sanitaria provocada por la pandemia del virus COVID-19, lo cual provocó consecuencias físicas y psicológicas para la salud del personal enfermero. Otras investigaciones argumentaron el impacto emocional en



los profesionales sanitarios y los recursos de afrontamiento (físicos y emocionales) para disminuir o atenuar este golpe. Otros estudios se dedican a analizar los factores generadores del estrés laboral y la presencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la carrera de Enfermería y su influencia en el deterioro físico de estos; en otro trabajo se describe la relación que existe entre la sobrecarga laboral y el tipo de cuidado del profesional de enfermería, teniendo en cuenta la influencia en su salud.

Muchos de estos autores refieren y describen los beneficios de la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud, tanto a nivel físico como mental. Otros argumentan, mediante estudios experimentales, cómo el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia.

Determinar el sobrepeso, obesidad y su relación con la actividad física, en los estudiantes de enfermería, fue otro de los temas investigados; se profundizó también en la relación entre el consumo de alcohol, tabaco, hábitos alimenticios y la actividad física entre los estudiantes de enfermería.

Algunos trabajos desarrollaron estudios documentales con enfoques cualitativos, cuantitativos y métodos bibliográficos, para examinar literatura científica que describe los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud, tanto a nivel físico como mental del personal de enfermería.

A partir de la revisión bibliográfica realizada, se puede afirmar que encontrar las relaciones que existen entre el desempeño profesional de la enfermería, la salud física - emocional y los contextos que la posibilitan ha sido un tema abordado por los estudiosos de las ciencias de la Cultura Física y de la salud.



¿Qué relación se puede establecer entre salud física, emocional y el desempeño profesional de la enfermería?

Afirman Angarita-Ortiz *et al.* (2020) que cada día aumentan las investigaciones que fortalecen la orientación de la Inteligencia Emocional (IE) [capacidad para reconocer e identificar las emociones y sentimientos propios y de los demás, diferenciarlos y emplearlos para guiar las acciones y el pensamiento] en el ámbito deportivo y cómo la implementación de la actividad física beneficia su crecimiento.

Actualmente, el Fitness de alta intensidad (estado generalizado de bienestar y salud física logrado no solo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo), es considerado como un deporte que se está extendiendo en el plano internacional en gran manera.

Por su parte, Barbosa Granados y Urrea Cuéllar (2018) aseguran que la humanidad se encuentra ante un gran reto en próximas décadas, manifestado en el sedentarismo y la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos, debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad.

Estudios recientes aseveran que entre más actividad física realice un profesional, mayor será su puntaje de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. Es por lo que, se considera la inteligencia emocional como un importante predictor de éxito en diversos ámbitos de la vida, que aumenta, si se toma en cuenta una actividad física (Angarita-Ortiz *et al.*, 2020).

Según estos autores, la inteligencia emocional va más allá de la inteligencia tradicional, orientándose a un enfoque interpersonal e intrapersonal que añade un componente emocional y una significancia para el éxito personal y profesional; además de agregar, que la actividad física atribuye beneficios emocionales positivos, mejora el estado de ánimo, reduce efectos de la ansiedad, y produce mejor perspectiva de uno mismo.



Ros-Morente *et al.* (2018) afirman que, regular y reparar las emociones y, en última instancia, ser emocionalmente eficiente, conduce a una mayor satisfacción, un efecto positivo y una mentalidad más saludable, que, al mismo tiempo, lleva a los individuos a un mejor ajuste psicológico. Así mismo, la IE muestra una asociación positiva con una mejor calidad de vida, con la práctica de estilos de vida saludables y finalmente, con el bienestar físico y mental, por lo que se requiere mejorar las habilidades de la IE, y el ejercicio físico regular como una forma para lograrlo.

En efecto, se afirma que el deporte conlleva un estado de relajación y una confrontación con los retos cotidianos y con uno mismo. Asimismo, debido a la demanda de competencia, el individuo debe controlar sus emociones, direccionándolas de manera que no afecte el ámbito deportivo.

En los últimos años, ha crecido el interés por el estudio del estrés y de los factores psicosociales relacionados con el puesto de trabajo, debido a la repercusión que estos pueden tener sobre la salud de los trabajadores.

Uno de los colectivos más expuestos al estrés, debido a las características propias de su trabajo diario, lo constituyen los profesionales de la salud, y en especial, el personal de enfermería.

Explican De Dios Duarte *et al.* (2017) que dentro de los factores de riesgo para el desencadenamiento del estrés laboral en los profesionales de enfermería, se pueden resaltar: el contenido del trabajo, el grado de responsabilidad, el conflicto y la ambigüedad de rol, los contactos sociales y el clima de la organización, el contacto con pacientes, la carga de trabajo, la necesidad de mantenimiento y el desarrollo de una cualificación profesional, los horarios y turnos irregulares, y el ambiente físico en el que se realiza el trabajo, entre otros.

La Cultura Física que posea el profesional de enfermería, como miembro del equipo de salud, debe prepararlo para enfrentar situaciones generadoras de estrés, mediante el uso de mecanismos de afronte orientados a mantener y/o restablecer el equilibrio psicoemocional, el cual podría conllevar una mejor atención integral con calidad al paciente hospitalizado.



Debido a estas características de desempeño laboral, revisiones bibliográficas como la de Barbosa Granados y Urrea Cuéllar (2018) demuestran que el deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos, psicológicos y sociales, siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo para las especialidades médicas que enfrentan patologías diferentes todos los días en su quehacer laboral.

Desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino; además, fortalece el sistema osteomuscular, aumenta la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad.

A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización.

Recientemente, Herrera Molina *et al.* (2022) realizaron un estudio bibliográfico en el que relacionan varios conceptos que tienen que ver con el desempeño eficiente de la enfermería: promoción de salud, gobernanza y educación sanitaria, estilos de vida saludables, entre otros.

Muy relacionado con este tema, Pender (como se citó en Aristazábal *et al.*, 2011) explica su modelo conceptual de conducta para la salud preventiva, en el que pone al individuo como ente responsable de sus decisiones acerca del cuidado de la salud personal. La aplicación de este, parte de factores cognitivos-perceptuales modificables por las características del contexto, los elementos personales y los interpersonales. El principio que los sustenta establece que la conducta humana puede ser motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano.



Ese modelo de enfermería considera el estilo de vida multidimensionalmente y dependiente de las acciones incidentes en la salud que desarrolla la persona. Su estructura comprende tres categorías principales:

1. Las características y experiencias individuales, que incluye conducta previa relacionada y los factores personales.
2. La cognición y motivaciones específicas de la conducta, conformado por los factores personales del paciente, categorizándolos como biológicos, psicológicos y socioculturales.
3. El resultado conductual (Herrera Molina *et al.*, 2022, p. 100).

Consecuentemente, todo lo anterior se deduce que el personal de enfermería necesita del desarrollo de destrezas con las que puedan ser conscientes de sus propias emociones, así como de la capacidad para regularlas en favor de un desempeño profesional más eficiente, ellos entes responsables de sus decisiones acerca del cuidado de la salud personal. En este aspecto, la salud física juega un rol decisivo, por lo que la actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios (físicos y emocionales) que conlleva su realización, así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

En la actualidad, se ha observado en un grupo de enfermeras (os) del Hospital Sur de Chilpancingo, Guerrero, México, los signos y síntomas asociados con sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, sensación de debilidad o cansancio, problemas para detener la mente o para pensar en otra cosa, problemas gastrointestinales, necesidad de evitar la situación que genera la ansiedad. Esta sintomatología se relaciona a situaciones de ansiedad y estrés, así como síntomas depresivos.



Objetivo general: determinar las relaciones entre actividad física y regulación emocional de un grupo de enfermera (o) s del Hospital Sur, Chilpancingo, Guerrero.

Como objetivos específicos:

1. Caracterizar la actividad física del grupo objeto de estudio.
2. Describir la regulación emocional del grupo objeto de estudio.
3. Comparar la actividad física y la regulación emocional en el grupo objeto de estudio.

Variable independiente: Intensidad de la actividad física (alta, media o moderada y baja o inactiva).

Variable dependiente: Control emocional (atención, claridad y reparación).

Para el estudio y posterior comparación de estas relaciones se utilizaron las rutas metodológicas descritas en Hernández, Sampieri y Mendoza (2018). Los instrumentos seleccionados para la recolección de la información corresponden a dos cuestionarios autodiligiados. Un instrumento utilizado es la Escala para evaluación de la inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale-24) (Fernández Berrocal *et al.*, 1998).

El TMMS-24 fue validado para su aplicación por Angarita *et al.* (2020), donde se halló la consistencia de la prueba a través de la fórmula Alpha de Cronbach, obteniendo como resultado un valor de 0,927, indicando un alto nivel de confiabilidad del instrumento. Además, se aplicó esta misma para cada componente de la prueba, arrojando una consistencia interna de 0,90 para atención emocional, 0,90 para claridad emocional y 0,86 para reparación emocional.

El otro instrumento fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (1999).



MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se realizó con un diseño no experimental, desde el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo comparativo de corte transversal, con la finalidad de cuantificar los resultados de las variables investigadas. Para la relación entre las variables se empleó la Correlación del Rho de Spearman.

De una población de 222 enfermeras(os) se pudo acceder a 100 que voluntariamente consintieron a formar parte de la muestra del estudio. Por lo que se realizó un muestreo no probabilístico, con una selección intencional, guiado por criterios de inclusión como:

- Enfermera(o) s del Hospital Sur, Chilpancingo, Guerrero.
- Con más de 5 años de experiencia.
- Aceptación para participar de forma voluntaria, a través de los consentimientos informados.

Instrumentación

La TMMS-24 utilizada contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son:

1. Atención emocional, cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos en una forma adecuada.
2. Claridad emocional, se da cuando el individuo conoce bien sus propios estados emocionales.
3. Reparación emocional, cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.

El TMMS-24 se utilizó para valorar las destrezas con las que se pueden reconocer las propias emociones y la capacidad para regularlas. La escala engloba 24 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 2= Algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4= Muy de acuerdo, y 5= Totalmente de acuerdo).



Los autores indican que la puntuación se obtiene al sumar los ítems correspondientes en cada factor según las dimensiones especificadas.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) utilizado fue versión corta, el cual está compuesto por siete preguntas sobre frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, realizada en los últimos 7 días, incluyendo el tiempo sentado en un día hábil. Los participantes son asignados en tres categorías de actividad física: Baja (sedentarios); Moderada y, los que se definen como individuos con actividad física alta.

El cálculo de fiabilidad de Alfa de Cronbach dio como resultado 0,783.

Los datos recopilados fueron procesados en razón de la estadística descriptiva y chi cuadrado de Pearson, con apoyo del programa IBM SPSS Statistics V22 (Manual introductorio al SPSS Statistics Standard Edition 22) y Microsoft Excel, utilizando los estadísticos descriptivos, pruebas de correlación (Correlación del Rho de Spearman).

RESULTADOS

Después de aplicar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), resulta significativo para los objetivos de la investigación caracterizar la actividad física del grupo de enfermera (o) s, lo que permite describir que el 66,8 % de los encuestados expresa un nivel bajo de intensidad de actividad física y el 21 % *nivel medio* Solo un 12 % practica la actividad física con una intensidad alta.

Una vez implementado el TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale-24), se obtiene que el 34 % deben mejorar su Atención emocional, el 35,6 % tienen una adecuada Claridad emocional y el 32 % una adecuada Reparación.

Para determinar la relación entre la Variable independiente: Intensidad de la actividad física (alta, media o moderada y baja o inactiva) y la Variable dependiente: control emocional (atención, claridad y reparación) se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, que permite obtener un coeficiente de asociación entre variables.



Este coeficiente se calcula con base en una serie de rangos asignados y los valores oscilan de -1 a 1, siendo 0 el valor que indica no correlación, y los signos indican correlación directa e inversa. Los resultados indican que existe evidencia estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados indican que existe evidencia estadística para establecer correlación directa entre las variables objeto de estudio en la investigación (Tabla 1).

Tabla 1. - Correlación de Spearman entre las variables en estudio

Rho de Spearman	V.D. Control emocional			
	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN	
V. I. Intensidad de la actividad física	ALTA	0,26	0,69	0,77
	MEDIA	0,23	0,33	0,51
	BAJA	0,05	0,21	0,31

Al analizar la Tabla 1, se determina que existe relación estadísticamente significativa positiva entre la Frecuencia de la Actividad Física Alta y la Atención Emocional (Rho 0,26); con la Claridad Emocional (Rho 0,69) y con la Reparación Emocional (Rho 0,77), lo que demuestra que mientras más alta sea la frecuencia de la actividad física mayor será la Atención, Claridad y Reparación Emocional.

DISCUSIÓN

Se analizó la relación de la variable control emocional según la intensidad de la actividad física de las enfermeras (os) de Hospital Sur, Chilpancingo, Guerrero, al considerar que las emociones están relacionadas con el control de impulsos, la motivación, la perseverancia y la adaptabilidad, y que estas a su vez conforman rasgos de carácter como la autodisciplina, siendo esta una característica necesaria para desempeñar el papel de la enfermería.



Se caracterizó la muestra desde la práctica sistemática de ejercicios físicos y se arriba a la conclusión de que no es la mayoría quien se ejercita de manera adecuada físicamente, solo un 12 % practica la actividad física con una intensidad alta, considerando que el deporte, conlleva un estado de relajación y una confrontación con los retos cotidianos y con uno mismo, generando que el individuo controle sus emociones, direccionándolas de manera que no afecte el ámbito y desempeño laboral.

En cuanto al metaconocimiento de los estados emocionales propios y su necesario control, se obtiene que niveles bajos de sujetos atienden, esclarecen y reparan adecuadamente sus emociones.

Según investigaciones precedentes, se identifica que prestar demasiada atención a las emociones puede acarrear problemas psicológicos, o desajustes emocionales, síntomas físicos, depresivos o ansiedad, es decir, la persona que focaliza su atención de forma excesiva en los sentimientos, pero, no es capaz de clarificar qué siente, ni regular internamente sus emociones, puede optar por formas menos apropiadas para afrontar sus estados emocionales (Angarita-Ortiz, 2020).

Para investigadores como Barbosa Granados y Urrea Cuéllar (2018), el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia.

El presente estudio coincide con estos autores y resultados de investigación, pues en la presente se demuestra que la práctica de la actividad física genera bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones. Se concluye que la práctica de la actividad física como hábito saludable puede influir en la estabilidad emocional de las personas: mientras más alta sea la frecuencia de la actividad física, mayor será la atención, claridad y reparación emocional.



En la comunidad donde se observaron los signos y síntomas de nerviosismo, agitación o tensión asociadas a situaciones de ansiedad y estrés, se describen las características antes mencionadas y se establecen correlaciones directas entre la intensidad de la actividad física y el control emocional de los sujetos investigados, o sea, a menor intensidad de la actividad física menor control y regulación emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Porras, D. R., Cáceres Delgado, M. y Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: actividad física e inteligencia emocional. *Rev. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 39(6), 753-759.
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Aristizábal, G. P.; Blanco Borjas, D.M.; Sánchez Ramos, A. y Ostiguín Meléndez, R.M. (2011). El modelo de salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Rev. Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Barbosa Granados, S. y Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barreto-Osma, D. A. y Salazar Blanco, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Rev. Univ. Salud.* 23(1), 30-39.
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bazan, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L. y Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Rev. Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1-12.
<http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>



- Bueno Ferrán, M. y Barrientos-Trigo, S. (2021). Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Rev. Enfermería Clínica* 31, 35-39. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.006>
- Chávez, L., Marcet, G., Ramírez, E., Acosta, L. y Samudio, M. (2021). Salud mental del personal médico y enfermería del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente durante la cuarentena por la pandemia COVID-19. *Rev. Salud Pública Parag.* 11(1), 74-79. <http://dx.doi.org/10.18004/rspp.2021.junio.74>
- De Dios Duarte, M. J., Varela Montero, I., Braschi Diaferia, L. y Sánchez Muñoz, E. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Rev. Educación Médica Superior*, 31(3), 110-123. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412017000300013&script=sci_arttext&tlng=pt
- Del Valle Solórzano, K. S. (2021). La sobrecarga laboral de enfermería que influye en la atención a pacientes. *Revista San Gregorio* (47), 168-183. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072021000400165
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M. y Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8-17. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100008
- Fernández Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S. y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica, 1, 83-84. <http://espectroautista.info/TMMS24-es.html>



- Guerrero, S., Timón Andrada, R. y Conde Caballero, D. (2018). Un estudio sobre la precariedad laboral en enfermería: consecuencias y relaciones en torno al síndrome de agotamiento y el abandono profesional. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*, 27, 204-212. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552018000400003
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Mc Graw Hill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Herrera Molina, A. S., Machado Herrera, P. M., Tierra Tierra, V. R., Coro Tierra, E. M. y Remache Ati, K. A. (2022). El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. *Revista Eugenio Espejo*, 16(1), 98-106. <https://doi.org/10.37135/ee.04.13.11>
- Huaman-Carhuas L y Bolaños-Sotomayor N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Rev. Enferm Nefrol*, 23(2), 184-90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2254-28842020000200008&script=sci_arttext&tlng=pt
- Montero Vizcaíno, Y. Y., Vizcaíno Alonso, M. C, y Montero Vizcaíno, Y. (2020). Factores involucrados en la calidad de vida laboral para el ejercicio de la enfermería. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(2), 364-374. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572020000200014
- Orozco-Vásquez, M. M., Zuluaga-Ramírez, Y. C. y Pulido-Bello, G. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería. *Revista Colombiana de Enfermería*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.18270/rce.v18i1.2308>
- Pérez-González, J. C., Yáñez, S., Ortega-Navas, M. C. y Piqueras, J. A. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de salud pública. *Rev. Clínica y Salud*, 31(3), 127-136. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a7>



Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M. y Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 28, 1-9
<http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>

Rojas Matsuda, L. D., Palacio, I. R., Palacio, K. R., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I. y Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Finlay*, 10(4),
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000400420

Ros-Morente, A., Alsinet Mora, C., Torrelles Nadal, C., Blasco-Belled, A. & Jordana Berenguer, N. (2018). An examination of the relationship between Emotional Intelligence, Positive Affect and Character Strengths and Virtues. *Rev. Anales de Psicología*, 34(1), 63-67. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>.

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

