

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

Niveles de estrés en adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio “El Box Cross” de la ciudad de Cuenca en el período julio 2023 - enero 2024

Trabajo de titulación previo
a la obtención del título de
Licenciado en Psicología


Autores:

Christian David Vanegas García

María Paz Cordero Alvarez

Director:

Xavier Fabricio Rayes Trelles

ORCID:  0000-0002-0423-5902

Cuenca, Ecuador

2024-02-19

Resumen

El estrés es un problema típico en la vida de los adultos tempranos, es causado por las percepciones de que ciertas situaciones sobrepasan la capacidad de afrontamiento de una persona y, fundamentalmente, afecta el bienestar físico, psicológico y emocional, en tanto, un principal factor protector es la actividad física. Por tal motivo, el objetivo del estudio es describir los niveles de intensidad de estrés en adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio “El Box Cross” de acuerdo a sus variables sociodemográficas. Tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño metodológico no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 153 participantes de 18 a 40 años de edad que realizan actividad física al menos una hora a la semana y se utilizó la Escala General de Estrés (EAE-G) de Fernández y Mielgo para medir los niveles de estrés en función de sus características sociodemográficas, mismas que fueron identificadas mediante una ficha sociodemográfica. Los resultados indican predominancia de los niveles de estrés medios (36.44%) y bajos (51.69%), este último en más de la mitad de la población. En relación con las variables sociodemográficas, existen datos pertinentes que merecen ser considerados y revisados con mayor detalle para una comprensión profunda, además, se pudieron identificar las situaciones vigentes que más generan estrés. En conclusión, el análisis de esta información puede ser útil en el diseño de programas o establecimiento de conclusiones acerca de sus efectos, dependiendo de la intensidad y frecuencia de la actividad física.

Palabras clave: salud mental, adultez, bienestar emocional, bienestar físico



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Currently, stress is a typical problematic phenomenon in the life of early adults and originates from perceptions that certain situations surpass a person's coping capacity. Fundamentally, it affects physical, psychological, and emotional well-being. It should be noted that a main protective factor is physical activity. For this reason, the objective of the study is to describe the levels of stress intensity in early adults engaging in physical activity at "El Box Cross" gym according to their sociodemographic variables. It has a quantitative approach with a non-experimental methodological design, cross-sectional and descriptive scope. The sample will be composed of 153 participants aged 18 to 40 who do physical activity. The Fernandez and Mielgo General Scale of Stress (EAE - G) will be used to measure stress levels in early adults based on their sociodemographic characteristics, which will be identified by a self-made sociodemographic form. Data will be collected in person. The research seeks to detail stress levels in young adults as a function of specific sociodemographic variables, hoping that those with higher workloads will present higher stress levels as well as those who do not engage in physical activity frequently. It also aims to identify current situations that generate more stress in early adults. Results indicate that more than half of the population exhibits low levels of stress. In addition, the current situations that generate the most stress in relation to gender and adulthood stage were identified.

Keywords: mental health, adulthood, emotional well-being, physical well-being



The content of this work corresponds to the authors' right to expression and does not commit the institutional thinking of the University of Cuenca nor does it release its responsibility towards third parties. The authors assume responsibility for intellectual property and copyright rights.

Institutional repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Fundamentación teórica.....	6
Proceso metodológico.....	15
Enfoque y alcance de investigación.....	15
Participantes.....	15
Criterios de inclusión y exclusión.....	15
Instrumento.....	15
Procedimiento.....	16
Procesamiento de datos.....	16
Consideraciones éticas.....	16
Resultados.....	18
Conclusiones y Recomendaciones.....	26
Referencias.....	28
Anexos.....	35

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Variables sociodemográficas cualitativas</i>	18
Tabla 2. <i>Niveles de intensidad de estrés</i>	19
Tabla 3. <i>Niveles de intensidad de estrés según sus variables sociodemográficas</i>	23
Tabla 4. <i>Situaciones estresantes vigentes en los hombres y mujeres</i>	24
Tabla 5. <i>Situaciones estresantes vigentes en los adultos emergentes y adultos tempranos</i>	25

Fundamentación teórica

El estrés es un fenómeno que ha sido estudiado exhaustivamente a lo largo del tiempo y abordado desde distintas conceptualizaciones fisiológicas, psicológicas y sociales. Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones de tensión y amenazas que atentan contra el bienestar del sujeto (OMS, 2023). Por su parte, Hermosa y Perilla (2015) definen al estrés como una constante interacción entre el individuo y su entorno, destacando los procesos cognitivos y las reacciones emocionales que influyen en dicha interacción. Además, Sohail y Rehman (2015) establecen que el estrés es un estado activo que implica una respuesta de la persona en relación con los estresores presentes en su entorno, lo que puede desencadenar diversas respuestas y afectar tanto a nivel físico como psicológico.

Cohen et al. (2016) sugieren hablar del estrés como una serie de elementos que representan etapas en un proceso donde las demandas del entorno superan la capacidad de adaptación de un organismo, lo que desencadena una serie de respuestas psicológicas, conductuales y biológicas que ponen en riesgo la salud de las personas. El abordaje del estrés puede resultar confuso debido a las diversas causas que lo desencadenan, por tal motivo, es importante destacar la existencia de múltiples perspectivas que permiten analizar y obtener una mejor comprensión de su origen.

Desde una mirada fisiológica, el estrés puede ser entendido como una reacción de alarma de un organismo ante situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes (Naranjo-Pereira, 2009; Selye, 1974). Las respuestas fisiológicas que experimenta el organismo frente a situaciones que se perciben como estresantes son el resultado de la búsqueda por alcanzar el equilibrio interno del organismo (Lu et al., 2021); sin embargo, si los estresores persisten durante un tiempo prolongado, pueden afectar la capacidad de respuesta de los sistemas fisiológicos del cuerpo, generando reacciones desadaptativas que aumentan el riesgo de enfermedad o daños al sistema (Cohen et al., 2016; Lu et al., 202).

Hans Selye (1974) postula que el estrés hace referencia a la reacción general del organismo ante cualquier demanda o requerimiento, supuesto semejante al propuesto por Abad (2018), quien establece que el estrés suele estar asociado a un estado patológico y que puede ser entendido como la reacción del organismo ante situaciones que impliquen peligro para el mismo. Es importante destacar que para Selye no todas las respuestas fisiológicas ante el estrés son iguales, ya que éstas pueden variar en función de factores internos o externos que influyen en la percepción y reacción del sujeto frente a situaciones que considera amenazantes (Bienertova-Vasku et al., 2020).

A nivel cognitivo, el estrés surge de la relación entre la persona y su entorno, en donde las características del sujeto y su ambiente se encuentran en constante interacción (Goodnite, 2013; Lazarus, 2000). Por lo tanto, es importante reconocer la presencia de estresores ambientales y cómo influyen en la persona, pues para que una situación sea considerada estresante debe ser percibida como una amenaza (González y González, 2015). Lazarus et al. (1991) se centró en estudiar dicha relación y la influencia de las cogniciones en las respuestas ante el estrés, desarrolló un modelo fundamentado en la teoría transaccional del estrés que depende principalmente del impacto del estresor ambiental.

Este modelo enfatiza la valoración cognitiva de los eventos que el individuo percibe como amenazantes y la disposición de estrategias y recursos personales que permitan afrontar tales amenazas (Cohen et al., 2016). Complementariamente, lo relacionó con la emoción en un momento específico, pues asegura que en cada situación o acontecimiento se experimentan emociones diferentes dependientes de la intensidad del agente estresor, por tal motivo, el autor menciona la importancia de reconocer las emociones al momento de valorar una situación como estresante (Lazarus, 2000).

Una situación puede resultar estresante de acuerdo a la interpretación idiosincrática de una persona, por tanto, no se puede asumir que un evento en particular genere el mismo nivel de estrés ya que cada experiencia se basa en el proceso perceptivo e interpretativo de cada sujeto (Cohen et al., 2016). Dentro de la misma línea, Sohail y Rehman (2015) argumentan que las respuestas al estrés pueden variar ampliamente debido a las características individuales como la personalidad, el género y las habilidades de afrontamiento que influyen en la capacidad de para manejar el estrés de manera eficaz.

De acuerdo con la perspectiva psicosocial, el estrés se enfoca en los factores externos que desencadenan las situaciones estresantes, haciendo énfasis en las interacciones y dinámicas sociales de una persona en su entorno (Naranjo-Pereira, 2009; Sohail y Rehman, 2015). Dichas situaciones en la adultez están relacionadas a sus decisiones y formas de actuar frente al medio y las exigencias de la sociedad que, al no ser adecuadamente manejadas, pueden convertirse en eventos que afecten la salud del individuo a nivel físico, psicológico y social (Reyes, 2020).

Los cambios repentinos en la cotidianidad de las personas generalmente son provocados por factores que aumentan los niveles de estrés, lo que afecta de manera directa su calidad de vida (Chen et al., 2017; Molina-Jiménez et al., 2008). Para los adultos jóvenes y de mediana edad, muchos de estos cambios se asocian con las relaciones interpersonales conflictivas, así como con las exigencias del contexto académico y laboral (Chen et al., 2017).

Las situaciones demandantes a las que se ven expuestas las personas y la valoración cognitiva que realicen de su entorno variará según el grado general de satisfacción que experimenten, pudiendo tener efectos tanto positivos como negativos (Rosales-Fernández, 2014). Es decir, el estrés puede motivar a la búsqueda de soluciones y el manejo de una situación que resulte problemática, sin embargo, puede actuar como una barrera que limita la funcionalidad de una persona, obstaculizando el logro de sus objetivos (Sohail y Rehman, 2015).

De este modo, el estrés asociado a experiencias positivas que benefician al bienestar de la persona está relacionado a situaciones placenteras, lo que permite una mejor adaptación del organismo ante las demandas del ambiente; sin embargo, cuando los estresores ambientales superan los recursos físicos, cognitivos o emocionales de una persona, la valoración que realice el individuo estará mayormente influenciada por emociones negativas como ansiedad, temor y tristeza, afectando al bienestar del mismo (Berra et al., 2014; Díaz-Azuara y Fierro-Santillán, 2018).

Selye propone que el estrés se puede asociar a efectos agradables o desagradables, pudiendo distinguir entre *eustrés* y *distrés* (Lu et al., 2021; Selye, 1974). Se entiende por eustrés a aquellos eventos que generan un proceso emocional positivo, dando como resultado que la persona se sienta feliz y motivada, manteniendo un equilibrio con su bienestar, su entorno y su capacidad de adaptación; por otro lado, el distrés se relaciona con la presencia de emociones negativas y efectos físicos adversos que generan un malestar al individuo, obligándolo a actuar en contra de su voluntad, su entorno y su capacidad de adaptación (Bienertova-Vasku et al., 2020; Naranjo-Pereira, 2009). Por su parte, la dedicación y tiempo que las personas invierten en sus actividades puede influir en el grado de satisfacción o tensión, puesto que el estrés está presente en la cotidianidad de una persona, entendiéndose como la respuesta ante las demandas del contexto (Cruz-Pérez, 2018).

En el contexto laboral es evidente la presencia de estresores que surgen, principalmente, del desequilibrio de las demandas del trabajo, la falta de claridad sobre el rol del trabajador, la sobrecarga laboral y los recursos limitados (Astorquiza-Bustos et al., 2020; Goodnite, 2013). De acuerdo con Güilgüiruca-Retamal et al. (2015), el riesgo de estrés aumenta con la presencia de factores psicosociales percibidos por los trabajadores, tales como el desequilibrio entre la cantidad de trabajo y el tiempo que disponen para realizarlo, así como las demandas cognitivas y emocionales asociadas a sus tareas; además, los autores mencionan que la doble presencia del trabajo, asociado al ámbito laboral y familiar, supone una mayor exigencia para las mujeres que para los hombres.

En el contexto académico, el estrés suele presentarse como resultado de la percepción de los estresores relacionados con las actividades escolares y el impacto que éstos tienen sobre su desempeño (Águila et al., 2015). Las exigencias académicas percibidas como estímulos estresores desencadenan conductas que incluyen el deterioro del rendimiento estudiantil, aislamiento social, falta de motivación, consumo de sustancias o disminución de los patrones de sueño (Gutiérrez-Huby y Amador-Murguía, 2016). A su vez, Peña-Paredes et al. (2018) señalan que el principal desencadenante de estrés en estudiantes universitarios es la sobrecarga de tareas y la falta de comprensión de los temas abordados en clases.

Dentro de la familia, el estrés surge como resultado de la vulnerabilidad ante una crisis y la incapacidad de afrontamiento; estas generan cambios en la dinámica familiar produciendo estrés debido a que la familia debe enfrentarlos y adaptar sus formas habituales de actuar (Herrera-Santi, 2008). Cuando dichos cambios ocurren, se puede generar incomodidad y perturbación en los miembros de la familia, causando malestar y afectando a su estado de satisfacción emocional (Presa-Cardona, 2015). Dentro de la misma línea, Iniesta (2016) menciona que los estresores más frecuentes dentro del ámbito familiar son las crisis económicas, la acumulación de responsabilidades, expectativas y tareas que desencadenan una carga física y emocional.

Varios autores aseveran que el estrés está asociado con síntomas físicos como el aumento de la presión arterial, incremento de la frecuencia cardíaca, dolores de cabeza, dolor muscular, sudoración excesiva, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño, fatiga y problemas digestivos (Gutiérrez-Huby y Amador-Murguía, 2016; Iniesta, 2016). Por este motivo, la exposición persistente a dichos síntomas pueden generar una sobrecarga acumulativa, lo que da como resultado efectos negativos que pueden manifestarse en enfermedades neuroendocrinas, enfermedades cardiovasculares, alteraciones dermatológicas y trastornos musculoesqueléticos (Iniesta, 2016).

Cuando los estresores superan la capacidad de afrontamiento, las personas pueden experimentar reacciones psicológicas que incluyen sentimientos de inquietud, depresión, ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo, dificultades para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza, pensamientos recurrentes y dificultad en la toma de decisiones (Gutiérrez-Huby y Amador-Murguía, 2016).

Adicionalmente, Iniesta (2016) resalta que la presencia de estresores ambientales provocan alteraciones al estado de ánimo, del comportamiento y dificultades cognitivas, mismas que desembocan en trastornos de ansiedad, trastorno de depresión, mayor irritabilidad y fatiga, cansancio persistente, problemas de memoria, dificultades para concentrarse, alteraciones en los patrones de alimentación y consumo de alcohol, tabaco y

otras sustancias. De hecho, Jiménez-Ballester (2022) menciona que este tipo de estresores son recurrentes en la adultez temprana, es por esto que, resulta de gran importancia contextualizar lo explicado en esta etapa tan importante para el ser humano.

La adultez temprana es una etapa del ciclo vital que abarca desde los 18 a 40 años, en donde distintos criterios y eventos normativos marcan la entrada a este momento de la vida (Papalia et al., 2012; Torres et al., 2020). Durante la adultez temprana, la persona atraviesa por distintos eventos importantes y decisivos, conformados por transiciones psicológicas que pueden llegar a cambiar el significado, dirección o propósito que se percibe en la vida (Papalia et al., 2012).

Barrera-Herrera y Vinet (2007) caracterizaron este período como crucial por los cambios a nivel físico, social, emocional y psicológico, que determinan su bienestar (Jiménez-Ballester, 2022). Es decir, la adultez temprana se relaciona con aspectos de satisfacción con la vida, construcción de la identidad y bienestar psicológico (Arnett, 2008; García-Mendoza et al., 2017). Así mismo, García-Álvarez et al. (2022) refiere que esta etapa incrementa los niveles de bienestar global si es que la capacidad de adaptación a las demandas de la persona es exitosa.

Al hablar de adultez temprana, autores como Arnett (2000) y Papalia et al. (2012) proponen una división de esta etapa: adultez emergente y adultez temprana. La primera de ellas, está caracterizada por ser un periodo de transición entre la adolescencia y adultez, abarca entre los 18 a los 25 o, en algunas sociedades occidentalizadas, hasta los 29 años. Destacan rasgos como la aceptación de responsabilidades y decisión propia sobre valores y creencias (de la Fuente Martín, 2022; Torres et al., 2020). La segunda etapa, va hasta los 40 años, con diferentes mayor responsabilidad, adaptaciones al mundo laboral, nuevos roles y presión social (Barrera-Herrera y Vinet, 2017; Canosa-Serna, 2019). Existen 5 características esenciales para entender y separar a la etapa de la adultez emergente de las demás: exploración de la identidad, inestabilidad, experimentación de posibilidades, centrarse en uno mismo y sentirse en medio (Arnett, 2008)

Papalia et al. (2012) resaltan el aumento significativo del estrés en este momento de la vida, señalando también que las formas de afrontamiento cada vez son más variadas entre las personas. Sin embargo, son los cambios tan constantes acompañados de sentimientos de inestabilidad los que generan estrés en los adultos tempranos, ya que son situaciones que se han mostrado como factores de riesgo frente a la estabilidad de la persona (OIT, 2016; Torres et al., 2020).

Así mismo, en una investigación realizada por Barrera-Guzmán y Flores-Galaz (2020) se encontró que la gran carga de trabajo en el ámbito laboral, las actividades académicas, cambios constantes de horarios eran las principales fuentes de estrés en adultos

tempranos. Muy parecido a lo evidenciado por Guevara-Villacrés y García-Ramos (2023), en donde los adultos tempranos vinculados a actividades académicas, laborales y malos hábitos de sueño, eran los que mostraban altos niveles de estrés.

Por otro lado, la salida del hogar puede ser un desencadenante de estrés en los adultos tempranos por todas las repercusiones en cuanto a relación y autosustento (Torres et al., 2020). Sin embargo, aún en estas circunstancias, la familia se sigue mostrando como una fuente apoyo social, sustento emocional e identidad personal (Barrera-Guzmán y Flores-Galaz, 2020; Tahull-Fort, 2021); aunque en muchas circunstancias, este apoyo es considerado una forma de afrontamiento más para lidiar con el estrés (García-Mendoza, 2021; Papalia et al., 2012)

Todas estas formas de estrés en los adultos tempranos nos dan como resultado una amplia gama de estrategias de afrontamiento, empleadas según las necesidades, habilidades y tipo de situación demandante (Ortega-Maldonado y Salanova-Soria, 2016). Una de ellas, que ha mostrado gran prevalencia y eficacia a la hora de hacer frente al estrés, es la actividad física, que ayuda a la persona a nivel psicológico y emocional (Arboleda-Serna et al., 2016).

Por su parte, Ramón-Suárez et al. (2014) refieren que el 37% de hombres y el 24,3% de mujeres, trabajadores de una universidad en Medellín, mostraban niveles de estrés altos con respecto a los demás, sin embargo, aquellas personas que practicaban actividad física, los niveles de estrés no eran altos. Así mismo, se evidenció que la aplicación de un programa de actividad física en trabajadores administrativos, ayudó a disminuir considerablemente su sintomatología relacionada al estrés (Obando-Mejía et al., 2017).

Así también lo corrobora Papalia et al. (2012), señalando que en esta etapa de la vida los hábitos alimenticios, actividad física y el correcto descanso influirán positivamente en alcanzar un estado de salud óptimo y evitar el estrés. Además, la actividad física contribuye positivamente en la salud mental por la liberación de endorfinas, causando una reducción de sintomatología depresiva, ansiedad y estrés (Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar, 2018; Perea-Caballero et al., 2019). En este sentido, resulta importante conceptualizar detalladamente qué es la actividad física.

La actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal, producido por una contracción muscular, que lleva a un aumento del gasto energético (Rodríguez-Torres et al., 2020). Por otro lado, Perea-Caballero et al., (2019) proponen una diferenciación interesante entre actividad física, ejercicio y deporte, destacando a estos dos últimos como mucho más planificados, estructurados y constantes. Es por esto que se la puede comprender como un aspecto determinante de calidad de vida para las personas (Ramón-Suárez et al., 2013). De ahí que la OMS (2022) considere que su práctica de forma moderada o intensa mejore la salud. De hecho, el Crossfit es un programa de actividad física intensa, enfocado en el

acondicionamiento y fuerza en la zona central del tronco, en donde el objetivo es crear un fitness amplio e inclusivo a través de movimientos funcionales constantemente variados y realizados a alta intensidad (Glassman, 2021).

La literatura es bastante amplia sobre los beneficios que la actividad física tiene en la vida del adulto, entre los cuales sobresalen aquellos referentes a nivel psicológico, social, fisiológico y emocional (Arboleda-Serna et al., 2016; Suazo-Fernández y Fernández-Dávila, 2017). Por ejemplo, la actividad física tiene efectos positivos en algunos indicadores de salud como el estilo de vida, conductas sociales y el estado de ánimo (Obando-Mejía et al., 2017). Así mismo, influye positivamente a nivel neurológico, sobre las funciones cognitivas, reduce sintomatología de demencia, depresiva o ansiosa y el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (Perea-Caballera et al., 2019).

En la revisión realizada de Márquez-Arabia (2020) se muestra que los principales beneficios que tiene la actividad física son: mejora del estado de ánimo, efectos antienviejamiento, sensación de bienestar, mejora los niveles de autoestima, mejora la calidad del sueño, ayuda a disminuir la ansiedad y prevenir la depresión. Incluso, se ha demostrado que incorporar pequeños hábitos de actividad física extra como ir caminando o en bicicleta al trabajo, subir más las escaleras y usar menos el automóvil, resultan ser igual de beneficiosos para la salud del adulto como una actividad física más estructurada (Papalia et al., 2012). A partir de la aproximación teórica ya expuesta, es pertinente adjuntar aquellos antecedentes a nivel internacional, nacional y local con respecto al estrés en adultos tempranos.

Una investigación realizada por Acosta-Contreras y Burguillos-Peña (2014) afirman la presencia de estrés dentro del ambiente laboral en una muestra de docentes de educación primaria y secundaria de Huelva. Los resultados fueron obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), en donde se evidenció que el mayor nivel de estrés se encuentra en docentes de educación primaria. Así también, se confirmó que la población con mayor nivel de estrés fueron mujeres y docentes menores de 40 años.

Así mismo, en México, un estudio realizado por López-Walle et al. (2020) encontraron que el nivel de actividad física condiciona la percepción de estrés en los adultos tempranos participantes, contrastando que a mayor nivel de actividad física, mayor control sobre el estrés, y a menor nivel de actividad física, mayor percepción de verse sobrepasado por las situaciones estresantes.

En una investigación realizada en Dinamarca con 55.185 hombres y mujeres, se encontró una asociación inversa entre la actividad física y el estrés, determinando que aquellas personas que practican más actividad física, experimentaron niveles más bajos de estrés; cabe señalar que los hombres practican más actividad física que las mujeres, sin embargo,

no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés de hombres y mujeres (Allesoe et al., 2021).

Además, Remor y Pérez-Llantada (2007) encontraron en una muestra de 124 personas que, aquellos individuos que eran físicamente más activos, tras un seguimiento de 4 semanas, mostraron niveles de estrés más bajos en comparación con los individuos que realizaban menos actividad física.

En una investigación realizada en México por González-Rodríguez (2007) se demostró que los estudiantes universitarios que se ejercitan regularmente muestran una mejor capacidad para afrontar el estrés de manera positiva en comparación de estudiantes que no realizan ejercicio físico.

En Chile, Donoso et al. (2023) encontraron que los universitarios que presentan estrés académico severo tienen un menor nivel de actividad física y una mayor tendencia a un comportamiento sedentario. Así también, se demostró que los estudiantes que valoran la sobrecarga de tareas y/o trabajos como estresantes presentaron niveles más bajos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

En un estudio realizado a docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, se concluyó que existe una correlación significativa entre los síntomas de estrés y las condiciones del entorno laboral, de las cuales destacan la carga de trabajo, el contenido y las características del trabajo, la interacción social y aspectos relacionados a temas organizacionales (Alvites-Huamaní, 2019).

Por su parte, Alean-Mantilla et al. (2022) identificaron las condiciones de trabajo que más generan estrés en 15 funcionarios de la Policía Nacional de Colombia a través del cuestionario del Contenido de Trabajo (JCQ), en donde se destaca la sobrecarga laboral, alta demanda de respuestas, tiempo insuficiente para desarrollar el trabajo y recibir órdenes contradictorias.

En un estudio realizado por Pareja-Calle y Trujillo-Cano (2020) a 100 estudiantes universitarios en Medellín, se observó que los hombres muestran mayor tendencia a experimentar estrés en el entorno académico (68,0%), en contraste con las mujeres (32,0%). Por su parte, un estudio llevado a cabo con trabajadores de un call center en Quito reveló la presencia de factores estresantes, destacando la falta de apoyo del supervisor frente a los jefes, la desorganización del equipo, la falta de confianza en el supervisor y la carga excesiva de tareas administrativas. El riesgo total fue más alto en mujeres y en individuos de edades comprendidas entre los 18 y 34 años con una prevalencia del 47,3% y el 48,2% respectivamente (Gómez-García y Chanalata-Peláez, 2018).

Álvarez-Silva et al. (2018) encontraron que el 97% de los estudiantes de la carrera Tecnología en Finanzas en la ciudad de Guayaquil confirmaron la presencia de estrés en su

entorno académico. En adición, la investigación mostró la presencia de estresores en el aula, entre los que se destacan la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones, falta de comprensión de los temas que se abordan en clase y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

En Cuenca, en una investigación realizada a docentes de la Unidad Educativa Sinincay mediante la aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), se encontró que la mayoría presentaba puntuaciones de estrés en el rango medio-alto (39,13%), evidenciándose un mayor porcentaje de estrés en hombres (75%) que en mujeres (64,3%). Así también, las puntuaciones obtenidas respecto a la intensidad referida de estrés por los participantes frente a las situaciones estresantes en la actualidad fueron superiores a las situaciones asociadas al pasado (Malo-Ordoñez, 2023).

Dentro del mismo contexto, Mendieta-Vélez y Tacuri-Vázquez (2023) encontraron que el 56.8% de los conductores profesionales del Consorcio La Dolorosa, ubicada en la ciudad de Cuenca, afirmaron presentar o haber presentado estrés. Así también, se indicó que el 96.67% de la población se encuentra en un nivel bajo de estrés.

A partir de lo mencionado se puede afirmar que el estrés es una situación que afecta, especialmente a los adultos tempranos por las demandas que representa esta etapa del ciclo vital, teniendo repercusiones directas tanto a nivel físico como psicológico, y con el riesgo de desencadenar enfermedades en el futuro. No obstante, un factor protector predominante en la literatura es la actividad física, que ha demostrado efectos positivos significativos en varios indicadores de salud, estado ánimo y salud en general. Cabe mencionar que la literatura sobre el tema en la ciudad de Cuenca es escasa y resulta de gran preocupación el desconocimiento sobre esta problemática con altas tasas en la adultez temprana. Por este motivo, resulta importante realizar la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los niveles de intensidad de estrés en los adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio “El Box Cross” de la ciudad de Cuenca?

Es por esto que el objetivo general de la investigación es describir los niveles de intensidad de estrés en adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio “El Box Cross” de acuerdo a sus variables sociodemográficas. Así también, los objetivos específicos son caracterizar a la población de acuerdo a variables sociodemográficas, describir los niveles de estrés de los adultos tempranos y señalar las situaciones vigentes que generan estrés de acuerdo al sexo y la etapa de la adultez.

Proceso metodológico

Enfoque y alcance de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, debido a que se basó en la recopilación y análisis numérico para alcanzar sus objetivos. A su vez, el estudio tuvo un alcance descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, puesto que se buscó describir a profundidad los niveles de estrés en adultos tempranos y las situaciones que consideran estresantes, sin manipular las variables y con una recolección de datos en un único periodo de tiempo determinado (Hernández et al., 2014).

Participantes

La investigación se realizó en el gimnasio “El Box Cross” de la ciudad de Cuenca, Ecuador. La población estuvo conformada por 168 personas y se estableció un tamaño muestral con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%, determinando un total de 118 participantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Cabe destacar que la caracterización de los participantes se evidencia en el apartado de resultados.

Criterios de inclusión y exclusión

Respecto a los criterios de inclusión, se tomaron en cuenta a individuos de edades comprendidas entre 18 y 40 años y que hayan participado en actividades físicas en el gimnasio durante al menos una hora, una vez por semana, durante las últimas cuatro semanas de forma continua. Al mismo tiempo, se excluyeron a las personas con afecciones médicas o mentales.

Instrumento

Se aplicó la *Escala General del Estrés* (EAE-G) de Fernández y Mielgo (2001; Anexo A), la cual está dirigida a hombres y mujeres en edades comprendidas entre 18 y 60 años con la finalidad de identificar los niveles de intensidad de estrés, conocer el número de acontecimientos estresantes y si estas continúan o han dejado de tener relevancia para el individuo. Consta de 53 ítems y reporta alta consistencia interna con un coeficiente de alfa de Cronbach de .90, mientras que el obtenido en esta investigación fue de .88.

La calificación del instrumento consistió en sumar las puntuaciones del apartado de *Intensidad*, que se responde mediante una escala tipo likert de 0 a 3 de cada ítem, en el cual la respuesta haya sido Sí. Una vez hecho esto, se obtuvieron dos resultados: la puntuación en intensidad de los ítems Sí que siguen vigentes. Y complementariamente, la presencia y vigencia de los eventos estresores, destacando los que están en al menos el 50% de los participantes.

Tras la aplicación y calificación del instrumento se evidenció que el puntaje mínimo fue de 8 y el máximo de 92 con una media de 40.79 y una desviación típica de 17.47. Para la interpretación, se tuvo en cuenta los niveles de estrés, a partir de los puntos de corte, establecidos en dos investigaciones en el contexto ecuatoriano: bajo, menor a 40; medio, entre 40 a 60; alto, entre 60 a 70; y muy alto, mayor a 70 (Mendieta y Tacuri 2023; Yáñez, 2016).

Por otro lado, se aplicó la ficha sociodemográfica (Anexo B) elaborada por los investigadores, que tuvo como objetivo recabar información relevante sobre los participantes, lo que favoreció el procesamiento de datos y la interpretación de los resultados. Se recolectó información de las variables: edad, sexo, horas semanales de actividad física, estrés, situación relacional actual, número de hijos y horas semanales de trabajo/estudio.

Procedimiento

Una vez aprobado el proceso de investigación por el Comité de ética de investigación en seres humanos (CEISH), se procedió a contactar con el propietario del gimnasio “El Box Cross” para solicitarle su apoyo y participación en la investigación al brindar la información necesaria sobre el proceso, teniendo en consideración la firma de la carta de interés. Acordado lo mencionado, se acudió en los distintos horarios de entrenamiento del gimnasio, con el fin de contactar con los participantes, socializar el consentimiento informado (Anexo C) y recolectar la información de ser el caso. Aquellas personas que aceptaron participar, procedieron a completar de manera física la ficha sociodemográfica y el instrumento de evaluación (EAE-G) y la duración fue de 20 minutos. Finalizada la aplicación, se agradeció la colaboración. Concluida la fase de recolección de datos, se procedió con la calificación de la escala y creación de la base de datos para el análisis estadístico.

Procesamiento de datos

Los datos obtenidos fueron llevados al programa r-Studio versión 4.3.1, el cual trabaja con el lenguaje de programación utilizado para el análisis estadístico y procesamiento de información. Se obtuvieron datos estadísticos descriptivos de distribución de frecuencias, medidas de tendencia central como media y medidas de variabilidad como la desviación estándar, además se obtuvo la medida de consistencia a partir del coeficiente de alfa de Cronbach de esta investigación. Dichos resultados se presentan mediante tablas realizadas en el programa Microsoft Excel.

Consideraciones éticas

El estudio cumplió con los principios éticos de investigación de la Asociación Americana de Psicología (2010): principio A) Confidencialidad y autonomía; principio B) Fidelidad y responsabilidad; principio C) Integridad; principio D) Justicia; principio E) Respeto al

derecho e integridad de las personas. Conforme a lo mencionado, la investigación resguardó la confidencialidad de los datos y la mínima manipulación de los mismos por personas ajenas al estudio. Además, se garantizó la integridad y el respeto a los participantes, así como su libre participación en la investigación.

En caso de que los participantes no se sintieran a gusto completando la escala, como estrategia para preservar la integridad emocional y psicológica de los mismos, se mencionó la posibilidad de suspender la aplicación o continuarla luego de un descanso. El detalle de los riesgos, manejo confidencial de la información y resultados se mostraron en el documento de consentimiento informado previamente aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH).

Resultados

De acuerdo con el primer objetivo específico, que pretenden caracterizar a la población de acuerdo a sus variables sociodemográficas, la media de edad obtenida es 28.25 con una desviación estándar de 5.7, un mínimo de 18 y un máximo de 40 años. Por su parte, se observa paridad en el número de participantes de acuerdo al sexo, mientras que, un 54.24% de participantes están solteros/as y existe una relación de 3 a 1 entre los que tienen hijos frente a los que no. Respecto al ejercicio, más de la mitad realiza actividad física por más de 6 meses y, en la misma proporción, con un tiempo semanal de 3 a 6 horas. Sobre la ocupación, el 63.55% de los participantes trabaja y resalta que el 40% lo hace más de 40 horas a la semana (Tabla 1).

Tabla 1

Variables sociodemográficas cualitativas n=118

Variable		n	%
Sexo	Hombre	60	50.85
	Mujer	58	49.15
Edad*	Adultos emergentes	31	26.27
	Adultos tempranos	87	73.73
Tipo de relación	Soltero/a	64	54.24
	Casado/a	21	17.80
	Soltero con pareja	27	22.88
	Divorciado/a	3	2.54
	Separado/a	3	2.54
Hijos	Sin hijos	88	74.58
	Con hijos	30	25.42
Tiempo de actividad física	1 a 2 meses	20	16.95
	3 a 6 meses	23	19.49
	Más de 6 meses	75	63.56

Horas semanales	1 a 2 horas	40	33.9
	3 a 6 horas	54	45.76
	6 a 10 horas	15	12.71
	11 a 15 horas	9	7.63
Ocupación	Estudia	20	16.95
	Trabaja y estudia	18	15.25
	Trabaja	75	63.56
	No trabaja ni estudia	5	4.24
Horas de trabajo/estudio semanales**	0 a 20 horas	25	21.19
	20 a 40 horas	41	34.75
	Más de 40 horas	47	39.83

***Adulthood emergente (18 a 24 años) y Adulthood temprana (25 a 40 años)**

****El total es 113 debido a que 5 participantes no trabajan ni estudian.**

Previo a mostrar los resultados que responden al objetivo general, es necesario mencionar que los puntos de corte que determinan los niveles de estrés fueron establecidos tomando como referencia investigaciones realizadas en contextos cercanos al de esta investigación, identificando así, cuatro niveles de intensidad de estrés. Frente a ello, resalta que más de la mitad de los participantes refirieron un nivel *bajo*, como se puede observar en la tabla 2.

Tabla 2

Niveles de intensidad de estrés

Variable		n	%
Valoración del estrés	Muy Alto	8	6.78
	Alto	6	5.08
	Medio	43	36.44
	Bajo	61	51.69

Los resultados muestran que el 51.69% de la población de estudio tienden a estresarse en niveles bajos, esto podría explicarse, principalmente, por los efectos favorables de la actividad física en la adultez temprana, generando un impacto positivo en su salud mental

tras la liberación de endorfinas que permite reducir los síntomas depresivos, de ansiedad y estrés (Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar, 2018). En el mismo contexto cuencano, la aplicación de la misma EAE en docentes de una unidad educativa, mostró resultados distintos, la mayoría de puntuaciones de estrés estaban en los rangos medio y alto (39.13%) (Malo-Ordoñez, 2023), misma situación evidenciada en un estudio a 51 comerciantes en la ciudad de Cuenca, en el que predominan los niveles moderados de estrés en el 41.2% de los participantes (Ávila-Larrea et al., 2022). Estos resultados discrepan con los obtenidos por Mendieta-Vélez y Tacuri-Vázquez (2023), donde el 96.67% de conductores profesionales de un consorcio de Cuenca, presentaban niveles de estrés bajos.

Ahora bien, se pretende describir los niveles de intensidad de estrés de acuerdo con las variables sociodemográficas (Tabla 3). En cuanto al sexo, los resultados indican que los hombres (58.33%) presentan niveles más bajos de estrés frente a las mujeres (44.83%), quienes casi en igual proporción, tienen niveles bajos-medios. Del mismo modo, se evidencia que predominan niveles bajos de intensidad de estrés en los adultos emergentes (64.52%), en contraposición, de la predominancia de niveles medios (39.08%) en los adultos tempranos, por lo que se propone que en esta población tienen menos estrés los adultos emergentes.

Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Acosta-Contreras y Burguillos-Peña (2014) en donde se afirma la presencia de niveles más altos de estrés en mujeres y en personas menores a 40 años. Así mismo, una investigación realizada en Quito demostró que las mujeres (47.3%) y las personas entre 18 y 34 años (48.2%) presentaban niveles de estrés más altos (Gómez-García y Chanalata-Peláez, 2018).

Con respecto a la situación relacional de los participantes, y para un mejor análisis de datos, se optó por unificar las variables referentes a los tipos de relación sin convivencia en la variable *Soltero/a y otros*, de esta forma, se evidencia que en el 61.90% de los adultos casados destaca un nivel bajo, misma situación en la nueva categoría señalada con un 49.48%. De acuerdo con Facio et al. (2014) esta diferencia se debe a que la convivencia diaria con la pareja resulta ser una fuente de apoyo, intimidad y admiración, lo que aumenta los niveles de afecto en las personas y reduce el estrés.

En la variable sobre los hijos, se puede evidenciar una clara prevalencia en el estrés bajo, 53.41% para quienes no tienen hijos y 46.67% para quienes sí los tienen. Por otro lado, un 15% aproximadamente para ambos grupos presenta niveles altos-muy altos. Resultados que no concuerdan con lo encontrado por García y Grau (2018) con un grupo de 5 madres y 2 padres, en donde en la aplicación de un cuestionario enfocado en medir el nivel de estrés parental, la media de puntuación de 95.57 evidenció la presencia de niveles altos de estrés.

Los resultados obtenidos demuestran que los adultos que se ejercitan físicamente por más de 6 meses (33.9%), así como aquellos que realizan actividad física de 3 a 6 horas (19.49%), presentan niveles de estrés más bajos. La literatura muestra que la actividad física es un factor que destaca por su efectividad para el manejo del estrés, ya que contribuye al bienestar psicológico y emocional de las personas, además, impacta de manera positiva en su estilo de vida, conductas sociales y su estado de ánimo (Arboleda-Serna et al., 2016; Obando-Mejía et al., 2017).

Los resultados de esta investigación concuerdan con estudios previos en donde se evidenció que las personas físicamente más activas presentan menores niveles de estrés (Allesoe et al., 2021; López-Walle et al., 2020; Remor y Pérez-Llantada, 2007), no obstante, determinar espacios temporales específicos, como un entrenamiento de 3 a 6 horas a la semana o realizarlo durante al menos 6 meses, es un criterio que podría delimitar sus características de efectividad.

Por otro lado, el análisis de las variables referentes a la ocupación indica que el 32.3% y el 24.58% de los adultos que trabajan presentan niveles de estrés bajos y medios, respectivamente. Estos resultados difieren con investigaciones, en donde se demuestra que el riesgo de estrés dentro del ámbito laboral se debe a la presencia de estresores tales como las demandas del trabajo, falta de claridad del rol del trabajador, sobrecarga laboral y recursos limitados y es una constante social en esta etapa (Astorquiza-Bustos et al., 2020; Goodnite, 2013; Güilgüiruca-Retamal et al., 2015). Para explicar esta diferencia, cabe recalcar que, todos los participantes de este estudio practican crossfit, reafirmando el factor protector de la actividad física.

Así también, el 10.17% de los participantes que se encuentran estudiando reportaron menores niveles de estrés. Esto concuerda con investigaciones anteriores en donde se demostró que los universitarios que realizan actividad física regularmente tienden a afrontar el estrés de manera más adaptativa frente a aquellos que mantienen una conducta sedentaria (Donoso et al., 2023; González-Rodríguez, 2007).

En referencia con aquellos participantes que se encuentran trabajando y estudiando, existe prevalencia en niveles de estrés bajo (8.47%) y medio (4.24%), concordando con lo expuesto por Licht-Ardilla et al. (2021), en una población compuesta por estudiantes y estudiantes que trabajan, no hubo diferencia significativa en los niveles de estrés de los dos grupos, prevaleciendo el nivel moderado. Finalmente, aquellos participantes que trabajan/estudian, entre 20 a 40 horas o más durante la semana, muestran niveles de estrés muy alto (6.78%) con respecto a aquellos que le dedican entre 0 a 20 horas a su trabajo o estudio (0%). Resultado que guarda relación con lo encontrado en una investigación donde se midieron los niveles de estrés de 30 empleados ecuatorianos, y comparándolo a las

horas de trabajo semanal, evidenciando que aquellos trabajadores que extendían sus labores a más de 45 horas mostraban niveles más altos de estrés (Torres et al., 2022).

Tabla 3

Niveles de intensidad de estrés según sus variables sociodemográficas

		Niveles de estrés				
		Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	
Sexo	Hombre	n	35	18	3	4
		%	58.33	30	5	6.67
	Mujer	n	26	25	3	4
		%	44.83	43.1	5.17	6.9
Edad	Adulthood emergente	n	20	9	1	1
		%	64.52	29.03	3.23	3.23
	Adulthood temprana	n	41	34	5	7
		%	47.13	39.89	5.75	8.05
Tipo de relación	Soltero/a y otros	n	48	37	6	6
		%	49.48	38.14	6.19	6.19
	Casado/a	n	13	6	0	2
		%	61.90	28.57	0	9.52
Hijos	Sin hijos	n	47	31	5	5
		%	53.41	35.23	5.68	5.68
	Con hijos	n	14	12	1	3
		%	46.67	40	3.33	10
Tiempo de actividad física	1 a 2 meses	n	9	8	0	3
		%	7.63	6.78	0	2.54
	3 a 6 meses	n	12	8	1	2
		%	10.17	6.78	0.85	1.69
	Más de 6 meses	n	40	27	5	3
		%	33.9	22.88	4.24	2.54
Horas semanales	1 a 2 horas	n	21	16	1	2
		%	17.8	13.56	0.85	1.69
	3 a 6 horas	n	23	21	5	5
		%	19.49	17.8	4.24	4.24

	6 a 10 horas	n	12	3	0	0
		%	10.17	2.54	0	0
	11 a 15 horas	n	5	3	0	1
		%	4.24	2.54	0	0.85
Ocupación	Estudia	n	12	7	1	0
		%	10.17	5.93	0.85	0
	Trabaja y estudia	n	10	5	1	2
		%	8.47	4.24	0.85	1.69
	Trabaja	n	38	29	4	4
		%	32.3	24.58	3.39	3.39
No trabaja ni estudia	n	1	2	0	2	
	%	0.85	1.69	0	1.69	
Horas de trabajo/estudio semanales	0 a 20 horas	n	16	13	1	0
		%	13.56	11.02	0.85	0
	20 a 40 horas	n	22	14	1	4
		%	18.64	11.86	0.85	3.39
	Más de 40 horas	n	23	16	4	4
		%	19.49	13.56	3.39	3.39

Finalmente y respecto al objetivo específico 2, se determinó aquellas situaciones estresantes más prevalentes. De acuerdo al sexo (Tabla 4), se puede evidenciar que para los hombres, la situación más estresante en la actualidad es *la inseguridad ciudadana* en misma frecuencia que *la subida constante del coste de vida*. Mientras que para las mujeres son *la situación sociopolítica del país* y *la inseguridad ciudadana*. Ambos grupos comparten dos estresores relacionados a lo mencionado anteriormente, sin embargo, vale recalcar que el 70.69% de las mujeres afirman sentir estrés por *la inseguridad ciudadana*, situación nada alejada de la realidad por el estado de crisis en seguridad del país. Este resultado responde a una realidad nacional complicada en cuanto a seguridad, estabilidad económica y política en la actualidad (Mella, 2023).

Tabla 4

Situaciones estresantes vigentes en los hombres y mujeres

Hombres			Mujeres		
Eventos estresores	n	%	Eventos estresores	n	%
Inseguridad ciudadana	35	58.33	Situación sociopolítica del país	41	70.69
Subida constante del coste de vida	35	58.33	Inseguridad ciudadana	41	70.69
Situación sociopolítica del país	33	55	Hablar en público	30	51.72
Éxito o fracaso profesional	33	55	Preocupación por la puntualidad	30	51.72
Preocupación por la puntualidad	30	50			
Problemas económicos, propios o familiares	30	50			
Excesiva responsabilidad laboral	30	50			

Del mismo modo, tanto para los adultos tempranos como adultos emergentes, a día de hoy las situaciones que más generan estrés son *la inseguridad ciudadana* y *la situación sociopolítica del país*. Además, destacan dos estresores relacionados al ámbito laboral para los adultos tempranos, *exceso de trabajo* (52.87%) y *la excesiva responsabilidad laboral* (51.71%), resultado que concuerda por lo expuesto por Gómez-García y Chanalata-Peláez

(2018) en Quito, afirmando que lo que más generaba estrés en un grupo de trabajadores de un Call Center era la carga excesiva de trabajo (Tabla 5).

Tabla 5

Situaciones estresantes vigentes en los adultos emergentes y adultos tempranos

Adulthood emergente			Adulthood temprana		
Eventos estresores	n	%	Eventos estresores	n	%
Inseguridad ciudadana	23	74.19	Situación sociopolítica del país	55	63.22
Situación sociopolítica del país	19	61.29	Inseguridad ciudadana	53	60.92
Subida constante del coste de vida	19	61.29	Exceso de trabajo	46	52.87
Preocupación por la puntualidad	16	51.61	Excesiva responsabilidad laboral	45	51.71
Éxito o fracaso profesional	16	51.61	Enfermedad de un ser querido	44	50.57

Conclusiones y Recomendaciones

En respuesta al objetivo general de la investigación, de acuerdo al sexo, los hombres muestran niveles más bajos de estrés que las mujeres. Por su parte, en los adultos emergentes predomina un nivel de estrés bajo y en los tempranos el nivel de estrés medio. Así mismo, tanto en los adultos que conviven con su pareja y los que no, predomina el nivel bajo, misma situación ocurre con aquellos adultos tempranos con y sin hijos. En cuanto a la actividad física, se evidenció que los que llevan realizando por más de 6 meses presentan niveles de estrés más bajos, así también, los que lo practican entre 3 a 6 horas semanales. Sobre la ocupación, la prevalencia de estrés está en el nivel bajo (51,79%), cabe resaltar que en los participantes que trabajan prevalece el nivel, no obstante, los que trabajan o estudian entre 20 a 40 horas o más durante la semana muestran una prevalencia de niveles medios-altos de estrés.

En líneas generales y en respuesta al segundo objetivo específico, predominan los niveles bajos de estrés (51.69%), seguidos por el nivel medio (36.44%). Esta prevalencia de los niveles de estrés más bajos, en esta población en específico, se puede atribuir a la actividad física intensa (crossfit) como factor protector en esta etapa del ciclo vital, destacando la importancia de practicarlo entre 3 a 6 horas a la semana y con una permanencia mayor a 6 meses.

Por otro lado, respecto a las situaciones vigentes que generan estrés, según el sexo, los participantes coinciden en tres de ellas: la inseguridad ciudadana, situación sociopolítica del país y la preocupación por la puntualidad. Estas dos primeras responden a una realidad de crisis e inestabilidad en el estado ecuatoriano, tanto social y política, como bien menciona Mella (2023). Así mismo, según la etapa de la adultez, estos dos factores sociales vuelven a aparecer como las principales fuentes de estrés, además, ambos comparten el factor del éxito o fracaso profesional. Comparativamente, se puede evidenciar que a los adultos emergentes les resulta estresante situaciones como la subida constante del costo de vida y la preocupación por la puntualidad, mientras que, a los adultos emergentes les genera más estrés el exceso de trabajo y la excesiva responsabilidad laboral.

Finalmente, se recomienda analizar a profundidad la influencia que tiene la cantidad de actividad física en los niveles de estrés de las personas, ya que esta información sería de gran utilidad a la hora de diseñar programas o establecer conclusiones acerca de sus efectos positivos o nocivos, dependiendo de la intensidad y frecuencia. Además, se recomienda investigar la misma temática con una población distinta en cuanto a edades, pues resultaría de gran importancia conocer los niveles de estrés en adultos tardíos o adolescentes, y como la actividad física podría impactar positivamente de acuerdo a su situación social, laboral o académica.

Una de las limitaciones que tuvo el presente proyecto de investigación fue el establecimiento de los puntos de corte para dimensionar los niveles de estrés, por este motivo, resultaría de gran ayuda en futuras investigaciones, realizar una validación en el contexto ecuatoriano de la escala EAE- G, ya que ha mostrado una validez muy alta a la hora de medir lo que se propone.

Referencias

- Abad Míguez, S. (2018). El estrés en la enfermería y sus consecuencias [Tesis de pregrado, Universidad de Cantabria]. <http://hdl.handle.net/10902/14137>.
- Acosta Contreras, M., y Burguillos Peña, A. I. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 303–310. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- Águila, B. A., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&Ing=es&tIng=es.
- Alean Mantilla, G. A., Calderin Pastrana, J. C., Cerón Muñoz, J. C., y Correa Cordero, E. (2022). *Influencia del estrés sobre el bienestar laboral en los policías del grupo Gaula de Montería-Córdoba* [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. <http://hdl.handle.net/10823/6682>.
- Álvarez-Silva, Luis Antonio, Gallegos-Luna, Roberto Medardo, y Herrera-López, Pablo Samuel. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&Ing=es&tIng=es.
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 141–178. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Allesoe, K., Lau, C. J., Buhelt, L. P., y Aadahl, M. (2021). Physical activity, self-rated fitness and stress among 55,185 men and women in the Danish Capital Region Health survey 2017. *Preventive Medicine Reports*, 22. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101373>
- Arboleda Serna, V. H., Arango Vélez, E. F. y Feito, Y. (2016). Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 15-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747003>.
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente* (L. Gaona Figueroa, Ed.; Tercera Edición). Pearson Educación. www.pearsoneducacion.net/arnett
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469–480.

- Astorquiza-Bustos, B. A., Castillo-Caicedo, M., y Gómez-Mejía, A. (2020). Estrés laboral en el mercado laboral. *Lecturas de Economía*, (93), 189-224. <https://doi.org/10.17533/udea.le.n93a339564>
- Ávila Larrea, J., Azanza La Rosa, C. I., Brito Britos, K. A., Bustamante Verdugo, M. I., y Tenelema Salazar, K. E. (2022). El nivel de estrés percibido en comerciantes de la plaza de san francisco de la ciudad de cuenca–Ecuador, año 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 235-250. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3072
- Barbosa Granados, S. H., y Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 25, 141–159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barrera-Herrera, A. y Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barrera Guzmán, M. L., y Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67–83. <https://doi.org/10.18175/vys11.2.2020.4>
- Berra, E., Muñoz, S.I., Vega, C.Z., Rodríguez, A.S. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., y Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?. *BioEssays : news and reviews in molecular, cellular and developmental biology*, 42(7), 1-5. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Canosa Senra, C. (2019). *Satisfacción con el grado y estilo de vida de estudiantes en la etapa de la adultez emergente* [Tesis de pregrado, Universidad de Coruña]. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/22264?locale-attribute=es>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., y O'Brien, W. H. (2017). Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347–363. doi:10.1177/0091415017720890
- Cohen, S., Gianaros, P. J., y Manuck, S. B. (2016). A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 11(4), 456–463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>.

- Cruz Pérez, G. (2018). Desestigmatización de la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- de la Fuente Martín, R. (2022). *El florecimiento en la adultez emergente*. Universidad de Sevilla.
- Díaz Azuara, S. A. y Fierro Santillán, C. R. (2018). Aplicación de un e-cuestionario de eustrés y distrés académicos socioformativos en estudiantes de educación media superior. *Eutopía*, 11(28), 22–28. <https://revistas.unam.mx/index.php/eutopia/article/view/65904>
- Facio, A., Prestofelippo, M. E., y Sireix, M. C. (2014). *De los 23 a los 27. La pareja amorosa a lo largo de la adultez emergente* [Acta académica] VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-035/290>
- Félix Verduzco, R. O., García Hernández, C. y Mercado Ibarra, S. M. (2018). El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica Y Tecnológica*, 15(64), 31-42. <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>.
- García Mendoza, M. del C. (2021). *Las relaciones familiares durante la adultez emergente*. Universidad de Sevilla.
- García Mendoza, M. del C., Parra, Á., y Sánchez Queija, I. (2017). Relaciones familiares y ajuste psicológico en adultos emergentes universitarios españoles. *Psicología Conductual*, 25(2), 405–417.
- García-Álvarez, D., Rincón-Gill, B., y Urdaneta-Barroeta, M. P. (2022). Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 9(2), 186–206. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.2.9085>
- García, Y. A., y Grau, I. A. (2018). Entrenamiento conductual y atención plena sobre el estrés parental y relación padre-hijo. *Psicología: teoría e Pesquisa*, 33. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3323>
- Glassman, G. (2021). *Guía de entrenamiento del nivel 1*. <https://www.crossfit.com/search?q=library>.
- Gómez García, A., y Chanalata Pelaéz, J. (2018). *Factores organizacionales y Estrés laboral: Incidencia en Call Center* [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/2903>
- González Rodríguez, G. (2007). *Inteligencia Emocional y Afrontamiento de Estrés en Estudiantes que Practican Alguna Actividad Física y que no la Practican* [Tesis de

- Licenciatura, Universidad de las Américas Puebla].
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/gonzalez_r_g/
- González y González, I. (2015). *El cortisol en pelo como marcador biológico del estrés crónico y de la depresión* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona].
<https://ddd.uab.cat/record/165727>.
- Goodnite, P. M. (2013). Stress: a concept analysis. *Nursing forum*, 49(1), 71–74.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12044>.
- Güilgüiruca Retamal, M., Meza Godoy, K., Góngora Cabrera, R., y Moya Cañas, C. (2015). Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61(238), 57-67.
<https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2015000100006>
- Guevara Villacrés, M. S., y Garcia Ramos, D. C. (2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 42–61. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
- Gutiérrez Huby, A. M., y Amador Murguía, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28.
<https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Hermosa, A. M., y Perilla, L. E. (2015). Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: el estrés laboral. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 33(2), 252-261. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v33n2a12>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education.
- Herrera Santi, P. M. (2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(3), 1-8.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000300013&lng=es&tlng=es.
- Iniesta, A. (2016). Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. *Edición: Sans Growing Brands*.
- Jiménez Ballester. A. M. (2022). *Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].
<https://roderic.uv.es/handle/10550/82231>.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclee de brouwer.
- Lazarus R. S. Folkman S. Zaplana María y Valdés Manuel. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Roca.

- Licht-Ardila, V., Soto-Gualdrón, L., y Ángulo-Rincón, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Espacios*, 42(07), 82-90. <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., y Hernández-Pozo, M. del R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(2), 265–275.
- Lu, S., Wei, F., y Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76–85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Malo Ordóñez, L. I. (2023). *El estrés y su efecto en el desempeño de los docentes de la Unidad Educativa Sinincay* [Tesis de posgrado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12818>.
- Márquez Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Mella, C. (10 de julio de 2023). La inseguridad en Ecuador escala a niveles históricos y se impone como prioridad del próximo gobierno. *El País*. <https://elpais.com/internacional/2023-07-10/la-inseguridad-en-ecuador-escala-a-niveles-historicos-y-se-impone-como-prioridad-del-proximo-gobierno.html>
- Mendieta-Vélez, I.R., y Tacuri-Vázquez, M. F. (2023). Estudio del estrés laboral en un consorcio de transporte escolar. [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12611>
- Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., y Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de Psicología*, 24(2), 353–360. <https://revistas.um.es/analeps/article/view/42951>
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., y Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342–351. <http://scielo.sld.cu><http://scielo.sld.cu343>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. OIT.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] . (21 de febrero de 2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Organización Mundial de la Salud. (05 de octubre de 2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega Maldonado A. y Salanova Soria M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Universitat Jaume I*, 3(42), 285-293. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>.
- Papalia, D., Feldman, R, y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGraw Hill Education.
- Pareja Calle, J. D., y Trujillo Cano, S. M. (2020). *Niveles de estrés académico en estudiantes del politécnico Grancolombiano, sede Medellín* [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano].
<http://hdl.handle.net/10823/1972>
- Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., y García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1-8.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., y de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Presa Cardona, M. (2015). Estrés en la familia y funcionamiento familiar en un Hospital Psiquiátrico de México [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas].
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1042>
- Ramón Suárez, G., Zapata Vidales, S., y Cardona-Arias, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Revista Diversitas - Perspectivas En Psicología*, 10(1), 131–141.
- Remor, E., y Pérez-Llantada Rueda, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(3), 313-322.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28441306>
- Reyes Balboa, M. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 5(202), 1-14 <https://doi.org/10.32351/rca.v5.202>

- Rosales Fernández, R. (2014). *Estrés y salud* [Tesis de pregrado, Universidad de Jaén].
<https://www.ujaen.es/search?s=estr%C3%A9s+y+salud#gsc.tab=0&gsc.q=estr%C3%A9s%20y%20salud&gsc.sort=>
- Rodríguez Torres, A. F., García Gaibor, J. A. y Luke Pozo, D. I. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>.
- Selye, H. (1974). *Stress in health and disease*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sohail, M., y Rehman, C. A. (2015). Stress and Health at the Workplace-A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 6(3), 94-121.
- Suazo Fernández, R. y Fernández-Dávila, F. (2017). Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *An Fac med*, 78(2), 145-149. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13188>.
- Tahull Fort, J. (2022). ¿Jóvenes y adultos buscando el sentido de la vida? El deficiente proceso de emancipación hacia la madurez. *Cauriensia*, 17, 585–608.
<https://doi.org/10.17398/2340-4256.17.585>
- Torres, F., Zacarés, J. J., y García, Ó. F. (2020). *Nuevas miradas en psicología del ciclo vital* (E. Sandoval Obando, E. Serra Desfilis, Ó. F. García, Eds.; Primera edición). Ril editores. <https://www.researchgate.net/publication/344538682>
- Torres, G. A. L., Heras, L. Y. T., González-Ramón, E. X., y Cabrera, L. C. S. (2022). La sobrecarga y el estrés en el ámbito laboral, analizado desde la óptica del trabajador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3569-3586.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2485
- Yáñez Heredia, C. L. (2016). *Escalas de apreciación del estrés y su influencia en la sociabilidad del personal a cargo del banco de sangre en la Cruz Roja ecuatoriana sede Ambato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato].
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24026>.

Anexos

Anexo A. Escala de apreciación del estrés EAE

Instrucciones: En los siguientes enunciados sobre acontecimientos importantes, usted debe decirnos lo siguiente:

1. Cuáles han estado presentes en su vida, para ello encerrará en un círculo el **SÍ**, y si es que no han ocurrido en su vida encerrará el **NO**.
2. Solo si es que ha encerrado el **SÍ**, señalará en qué medida le ha afectado. Para ello, encerrará en un círculo el número que usted considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, entendiendo que: **0** significa **NADA**, **1** significa **UN POCO**, **2** significa **MUCHO** y **3** significa **MUCHÍSIMO**.
3. Finalmente usted indicará si es que este evento todavía le sigue afectando y ya le ha dejado de afectar. Para ello, si es que todavía le afecta encerrará la letra **A**, y si le ha dejado de afectar o apenas le afecta encerrará la letra **P**.

ÍTEMS	
1. Primer empleo.	28. Muerte de algún familiar muy cercano (cónyuge, padres, hermanos).
2. Situación de paro, desempleo o jubilación anticipada.	29. Muerte de algún amigo/a o persona querida.
3. Época de exámenes u oposiciones.	30. Embarazo no deseado o deseado con problemas.
4. Cambio de ciudad o de residencia.	31. Aborto provocado o accidental.
5. Búsqueda y/o adquisición de vivienda.	32. Tener una enfermedad grave.
6. Deudas, préstamos, hipotecas.	33. Envejecer.
7. Problemas económicos propios o familiares.	34. Enfermedad de un ser querido.
8. Estilo de vida y/o forma de ser.	35. Pérdida de algún órgano o función física o psíquica.
9. Subida constante del coste de la vida.	36. Problemas sexuales.
10. Emancipación, independencia de la familia.	37. Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación.
11. Falta de apoyo o traición de los amigos.	38. Intervención u operación quirúrgica.
12. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.	39. Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo.
13. Hablar en público.	40. Cambio de horario de trabajo.
14. Inseguridad ciudadana.	41. Exceso de trabajo.
15. Situación sociopolítica del país.	
16. Preocupación por la puntualidad	

<p>17. Vivir solo.</p> <p>18. Problemas de convivencia con los demás</p> <p>19. Presencia de una persona no deseada en el hogar (tía, abuela, pariente).</p> <p>20. Vida y relación de pareja o de matrimonio.</p> <p>21. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.</p> <p>22. Ruptura de las relaciones familiares (con los padres, hermanos).</p> <p>23. Abandono del hogar de un ser querido.</p> <p>24. Separación, divorcio de mis padres</p> <p>25. Nacimiento de otro hijo o hermano.</p> <p>26. Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.</p> <p>27. Problemática de drogas o alcohol (propia o familiar).</p>	<p>42. Excesiva responsabilidad laboral.</p> <p>43. Hacer viajes (frecuentes, largos).</p> <p>44. Tiempo libre y falta de ocupación.</p> <p>45. Problemática de relaciones en mi trabajo (con los jefes, compañeros).</p> <p>46. Situación discriminatoria en mi trabajo.</p> <p>47. Éxito o fracaso profesional.</p> <p>48. Desorden en casa, despacho.</p> <p>49. Reformas en casa.</p> <p>50. Dificultades en el lugar donde vivo.</p> <p>51. Preparación de vacaciones.</p> <p>52. Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo.</p> <p>53. Servicio militar.</p>
---	---

Hoja de respuestas

MARQUE CON UNA X EL RECUADRO DE LA ESCALA A CONTESTAR

G A S C

Compruebe que el número de la fila donde anota su respuesta coincide con el del cuadernillo

Ejemplo: Castigo inmerecido SÍ NO 0 1 2 3 A P

SI	NO	0	1	2	3	A	P	SI	NO	0	1	2	3	A	P
1. SI	NO	0	1	2	3	A	P	28. SI	NO	0	1	2	3	A	P
2. SI	NO	0	1	2	3	A	P	29. SI	NO	0	1	2	3	A	P
3. SI	NO	0	1	2	3	A	P	30. SI	NO	0	1	2	3	A	P
4. SI	NO	0	1	2	3	A	P	31. SI	NO	0	1	2	3	A	P
5. SI	NO	0	1	2	3	A	P	32. SI	NO	0	1	2	3	A	P
6. SI	NO	0	1	2	3	A	P	33. SI	NO	0	1	2	3	A	P
7. SI	NO	0	1	2	3	A	P	34. SI	NO	0	1	2	3	A	P
8. SI	NO	0	1	2	3	A	P	35. SI	NO	0	1	2	3	A	P
9. SI	NO	0	1	2	3	A	P	36. SI	NO	0	1	2	3	A	P
10. SI	NO	0	1	2	3	A	P	37. SI	NO	0	1	2	3	A	P
11. SI	NO	0	1	2	3	A	P	38. SI	NO	0	1	2	3	A	P
12. SI	NO	0	1	2	3	A	P	39. SI	NO	0	1	2	3	A	P
13. SI	NO	0	1	2	3	A	P	40. SI	NO	0	1	2	3	A	P
14. SI	NO	0	1	2	3	A	P	41. SI	NO	0	1	2	3	A	P
15. SI	NO	0	1	2	3	A	P	42. SI	NO	0	1	2	3	A	P
16. SI	NO	0	1	2	3	A	P	43. SI	NO	0	1	2	3	A	P
17. SI	NO	0	1	2	3	A	P	44. SI	NO	0	1	2	3	A	P
18. SI	NO	0	1	2	3	A	P	45. SI	NO	0	1	2	3	A	P
19. SI	NO	0	1	2	3	A	P	46. SI	NO	0	1	2	3	A	P
20. SI	NO	0	1	2	3	A	P	47. SI	NO	0	1	2	3	A	P
21. SI	NO	0	1	2	3	A	P	48. SI	NO	0	1	2	3	A	P
22. SI	NO	0	1	2	3	A	P	49. SI	NO	0	1	2	3	A	P
23. SI	NO	0	1	2	3	A	P	50. SI	NO	0	1	2	3	A	P
24. SI	NO	0	1	2	3	A	P	51. SI	NO	0	1	2	3	A	P

25. SI	NO	0	1	2	3	A	P	52. SI	NO	0	1	2	3	A	P
26. SI	NO	0	1	2	3	A	P	53. SI	NO	0	1	2	3	A	P
27. SI	NO	0	1	2	3	A	P								
Número de SI								Puntuación en Intensidad							
En A:								En A:							
Total _____								Total _____ Centil _____							
En P:								En P:							

Anexo B. Ficha Sociodemográfica

Antes de poder continuar con el formulario, responda la siguiente pregunta:

¿Lleva usted realizando actividad física mínimo un mes en el gimnasio “El Box Cross”?

Si No

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO**Código de participante**

Indique su nombre y últimos dos dígitos de su número de cédula. P.ej: María85

Indique su edad

Sexo

Hombre Mujer

Situación relacional actual

Soltero(a) Casado(a) Soltero con pareja Viudo(a)
Separado(a) Divorciado(a)

Número de hijos

0 1 2 3 Otro _____

¿Cuánto tiempo lleva realizando actividad física en “El Box Cross”?

1 a 2 meses 3 a 4 meses 5 a 6 meses +6 meses

¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física en “El Box Cross” en promedio?

1 a 2 horas 3 a 6 horas 6 a 10 horas 11 a 15 horas +16 h

SECCIÓN LABORAL - ESTUDIANTIL**Actualmente usted:**

Trabajo formal Trabajo informal Estudia Trabaja y estudia No
trabaja ni estudia

Describa su labor. Por ejemplo: odontólogo, arquitecto, comerciante, vendedor ambulante, etc

Christian David Vanegas García - María Paz Cordero Alvarez

En caso de que usted se encuentre trabajando/estudiando. En promedio ¿cuántas horas a la semana?

0 a 10 h 10 a 20 h 20 a 30 h 30 a 40 h más de 40 h

El grupo de investigación le agradece por su tiempo y colaboración con nuestro proyecto.

Anexo C. Consentimiento Informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: *Niveles de estrés en adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio "El Box Cross" de la ciudad de Cuenca en el período julio 2023 - enero 2024*

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador	Christian David Vanegas García	0150017218	Universidad de Cuenca
Investigador	María Paz Cordero Alvarez	0106993629	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en el período julio 2023 - enero 2024. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Es de conocimiento que el estrés es un factor que está presente en la cotidianidad de los adultos, perjudicando no solo nuestra salud, sino también la forma en que nos desenvolvemos en nuestras actividades diarias. Existen diversos factores que podrían ser desencadenantes de estrés, en ellos podemos nombrar al trabajo, el estudio, las relaciones sociales, problemas personales, etc. Por otro lado, sabemos también que el deporte es una gran herramienta para mantener nuestro estado de forma en óptimas condiciones, aparte de que se ha evidenciado que es una excelente manera de combatir el estrés del día a día y mejorar nuestra salud.

Es por esto por lo que resulta pertinente conocer cuáles son los niveles de intensidad del estrés de las personas que forman parte de la comunidad del gimnasio “El Box Cross”, con el fin de ampliar el conocimiento sobre la temática planteado en el contexto cuencano que realiza actividad física. De tal forma que su participación nos resulta de gran ayuda para lograr nuestros objetivos como estudiantes investigadores, ya que usted cumple con las características necesarias para formar parte de la investigación: está dentro del rango de edad de 18 a 40 años y asiste al gimnasio “El Box Cross”.

Objetivo del estudio

El objetivo de nuestra investigación es describir los niveles de intensidad de estrés en adultos tempranos que realizan actividad física en el gimnasio “El Box Cross”.

Descripción de los procedimientos

En nuestro proceso de investigación esperamos la participación de 118 personas, en edades comprendidas entre los 18 a 40 años de edad. Inicialmente, se ha hecho la entrega del documento que usted se encuentra leyendo, con el fin de informar sobre la investigación y contar con su consentimiento de participación. Se procederá a entregarle de manera física la ficha sociodemográfica, en donde se proporcionará información más detallada sobre su persona. Inmediatamente después de haber respondido a ese formulario, se le hará la entrega de la *Escala de apreciación del estrés*, que es el instrumento psicológico que se usará para cumplir con el objetivo planteado anteriormente. Después de haber llenado la escala su participación habrá finalizado, todo este proceso le tomará entre 20 a 30 minutos aproximadamente.

Después de haber recolectado toda la información, el grupo de investigación procederá con el análisis de los datos, con el fin de hacer la pertinente devolución de los resultados.

Riesgos y beneficios

Los riesgos que existen si es que usted decide participar son los siguientes:

- Reconocimiento de una situación muy estresante que le genere conflicto emocional o psicológico.

Los beneficios de participar en esta investigación son:

- Conocimiento sobre la temática del estrés.
- Ampliación de la teoría sobre este tema en el contexto cuencano.
- Ampliación de la perspectiva de los beneficios del deporte.

El equipo de investigación velará por resguardar su información personal en todo momento y cuidar de la integridad de sus participantes.

Otras opciones si no participa en el estudio

Si es que usted desea no participar en esta investigación, puede ser parte de la devolución de los resultados, que se realizará una vez haya finalizado el análisis de la información recolectada por el equipo de investigación.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 11) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 12) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 13) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0987017938 que pertenece a Christian David Vanegas García o envíe un correo electrónico a

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron

una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: ismael.morocho@ucuenca.edu.ec