

Actividad física, autoeficacia y optimismo en trabajadores del sector *retail*

Daniela Ramírez Hincapié

Psicóloga, Universidad Católica de Pereira, Pereira, Colombia, daniela3.ramirez@ucp.edu.co

Edwin Fernando Calle Osorio

Psicólogo, Universidad Católica de Pereira, Pereira, Colombia, edwin.calle@ucp.edu.co

Eliana Quiroz-González*

Psicóloga, magíster en Gerencia del Talento Humano, doctoranda en Salud, Psicología y Psiquiatría, Universidad Católica de Pereira, Pereira, Colombia, eliana.quiroz@ucp.edu.co

Recibido: 14/11/2023 - **Aceptado:** 02/01/2024 - **Publicado:** 23/04/2024

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo examinar el papel diferenciador de la actividad física en la autoeficacia y el optimismo en trabajadores del sector *retail* de Risaralda, Colombia. Se utilizó un diseño no experimental, con una muestra de 179 participantes, a quienes se les aplicó una ficha de datos sociodemográficos, el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el cuestionario de autoeficacia profesional (AU-10) y el *life orientation test* (LOT-R). Se identificó una correlación positiva y significativa ($r=.296$, $p<.000$) entre la autoeficacia y el optimismo en los trabajadores. No se encontró relación entre las variables psicológicas estudiadas y la actividad física. Las puntuaciones más altas en autoeficacia y optimismo se aglomeraron en el grupo de actividad física vigorosa. Se presentan líneas futuras de investigación.

Palabras clave: autoeficacia, actividad física, capital psicológico, optimismo, salud mental.

ABSTRACT

This study aimed to examine the differentiating role of physical activity in self-efficacy and optimism in workers in the retail sector in Risaralda, Colombia. A non-experimental design was used, with a sample of 179 participants, to whom a sociodemographic data sheet, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Professional Self-Efficacy Questionnaire (AU-10) and the Life Orientation Test were applied (LOT-R). A positive and significant correlation ($r=.296$, $p<.000$) was identified between self-efficacy and optimism in workers. No relationship was found between the psychological variables studied and physical activity. The highest scores in self-efficacy and optimism were clustered in the vigorous physical activity group. Future lines of research are presented.

Keywords: self-efficacy, physical activity, psychological capital, optimism, mental health.

* Autora de correspondencia: eliana.quiroz@ucp.edu.co

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) constituye un factor de prevención frente a las enfermedades crónicas y tiene un impacto en la reducción de la tasa de mortalidad en la población (OMS, 2022; Warburton y Bredin, 2017). Además, aporta a la salud física y mental, propicia comportamientos saludables (Lease et al., 2017) y fomenta una percepción positiva del mundo, mejora la adaptabilidad y la satisfacción con la vida (Vaquero et al., 2018; Martínez y González, 2017; Concha-Cisternas et al., 2020).

Diferentes reportes indican que la AF se asocia con la creación de hábitos saludables (Sánchez et al., 2016), los altos niveles de autoestima (Barrera y Sarasola Sánchez-Serrano, 2018), la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva (Martín-Martínez et al., 2015), el abandono del hábito tabáquico (Chauvet et al., 2018) y la contribución a la salud de personas mayores, hipertensas o con problemas cardiovasculares (Chávez et al., 2017; Puertas-Molero et al., 2018).

De igual manera, hay estudios que la relacionan con el impacto en la calidad de vida y la mejora de las condiciones psicológicas (Ruiz-Ariza et al., 2016; Zurita-Ortega et al., 2018); el autoconcepto positivo (Adarve et al., 2019), el aumento del rendimiento (Reynaga-Estrada et al., 2016), la satisfacción laboral (Gómez-Chacón et al., 2018) y la reducción del ausentismo por enfermedad (López et al., 2018). También aumenta la percepción de confianza en el desarrollo de las tareas y las competencias personales (Reigal et al., 2014), a la vez que influye en las experiencias positivas y en el bienestar psicológico (Guillén y Angulo, 2016).

La AF se relaciona con diversas variables psicológicas, como la autoeficacia y el optimismo (González-Cantero et al., 2017; De Vries et al., 2016), que junto con la resiliencia y la esperanza componen el capital psicológico (Luthans y Youssef-Morgan, 2017). En las organizaciones, la autoeficacia profesional permite afrontar eventos estresores en los trabajadores (Calderón et al., 2017) y aumenta los niveles de *engagement* (Tripliana y Llorens, 2015). Por su parte, el optimismo es una de las variables más abordadas en la psicología positiva (Lavarello et al., 2017) y una de las más implicadas en la felicidad y la satisfacción con la vida y el trabajo (Sanín-Posada et al., 2019).

2. MARCO TEÓRICO Y/O ANTECEDENTES

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2018) define la AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con su respectivo consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas” (párr. 1). Ciertamente, mientras la AF corresponde a cualquier movimiento corporal, se distinguen de ella el deporte o el ejercicio físico, al ser éstos un subtipo donde los movimientos son planeados, estructurados y repetitivos con el fin de mejorar la condición física (American College of Sports Medicine, 2014).

La AF está conformada por tres niveles según su intensidad y la frecuencia con que se realiza; a saber, vigorosa o intensa, moderada y baja (American College of Sports Medicine, 2014). Pese a los múltiples beneficios que trae la práctica de la AF, a nivel mundial el panorama es desalentador, principalmente para los países de mayor ingreso que registran tasas más altas de inactividad física, y sólo aquellos con menores ingresos logran mantener unas tasas favorables,

dado el requerimiento de sus trabajos y sus necesidades de transporte (Guthold et al., 2018). En Colombia, según las cifras del Instituto Nacional de Salud (INS, 2015), el 21 % de la población entre 18 y 64 años practican AF por lo menos 150 minutos semanales; el 34,3 %, como medio de transporte, y el 54,8 %, de manera global.

Cabe decir que la AF hace parte del objetivo número tres del desarrollo sostenible para el 2030, garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades (OMS, 2018). A su vez, hace referencia a uno de los estilos de vida saludables cuyo impacto se evidencia en las habilidades sociales, la economía (Muñiz y Downward, 2019) y las necesidades del ámbito laboral (Gómez-Chacón et al., 2018).

Por esta razón, algunas organizaciones adelantan propuestas de gestión en salud, las cuales vinculan la AF en los puestos de trabajo, orientadas hacia el bienestar laboral y la productividad (Gómez-Chacón et al., 2018), pues notablemente el trabajo ocupa una buena parte de la vida y representa una inversión de tiempo considerable que puede llevar a conductas sedentarias, y consecuentemente, a la pérdida de la salud (Reynaga-Estrada et al., 2016).

Autoeficacia y optimismo

La autoeficacia es la creencia propia en las habilidades y recursos personales para la realización de cualquier actividad que suponga una meta (Bandura, 2000). Se da a partir de logros en las ejecuciones anteriores en una situación; mientras más conductas eficaces haya tenido una persona en el pasado en una actividad específica, más eficaz se percibe para resolver nuevas situaciones determinadas (Bandura, 1977).

La autoeficacia abarca las capacidades y los recursos personales que cooperan en la obtención del éxito en situaciones (Bandura, 1989); así pues, cuando el éxito en los acontecimientos se da de manera repetitiva, se genera en las personas motivación para apostar por metas más exigentes, lo que repercute en el desempeño laboral (Cernas-Ortiz et al., 2018). De ahí que este concepto hoy en día tenga un papel importante en lo que se refiere a la dimensión positiva de la vida (Merino et al., 2015).

La autoeficacia es significativa para mantener y desarrollar emociones positivas en el plano laboral que se dan a partir de las interacciones (Merino et al., 2015); por lo tanto, se relaciona de forma positiva con variables como la resiliencia, el compromiso laboral (Hidalgo et al., 2019), la calidad de vida laboral (García et al., 2021), el *engagement* (Ospina-Cano et al., 2023) y el optimismo (García-Naveira, 2018).

El optimismo se define como la persistencia en los esfuerzos para llegar a las metas propuestas a partir de expectativas relevantes bajo un enfoque hacia los objetivos (Carver y Scheier, 2014). El optimismo es un estilo atribucional en el que los sujetos esperan que les pasen cosas buenas en ambientes retadores, y guarda, a su vez, relación con la persistencia, la confianza en la conducta (Gómez-Perdomo et al., 2017) y la resiliencia (Vizoso, 2019).

Ser optimista implica contar con un recurso de autorregulación conductual, que ante las dificultades favorece el incremento de esfuerzos para cumplir con los objetivos trazados y mantener una percepción positiva de la vida (Scheier y Carver, 1985). Asimismo, implica tener un repertorio de estrategias para hacer frente a las demandas generadas en distintas áreas (Aranzana et al., 2016).

En ese sentido, el optimismo influye en el bienestar subjetivo, en la motivación, implica mejoras en el estado de ánimo, favorece la inhibición del dolor y la resolución de problemas (Carver y Scheier, 2014), se relaciona con el *engagement* (Ocampo-Álvarez et al., 2021) y media de manera óptima las situaciones estresantes (Aranzana et al., 2016). El optimismo es una variable asociada a la práctica de AF, desde un enfoque hacia el desempeño, el desarrollo de las estrategias de afrontamiento, el aprendizaje y la destreza en nuevas habilidades (García-Naveira, 2018).

Actividad física, autoeficacia y optimismo

Los resultados de la implementación de programas relacionados con la AF se han estudiado en diversos puestos o lugares de trabajo (Da silva Garcez et al., 2015; Lindberg et al., 2018; Reynaga-Estrada et al., 2016), donde se encuentran asociaciones entre los comportamientos optimistas, la autoeficacia y la AF (García-Naveira et al., 2015; García et al., 2016; Ortín-Montero et al., 2018; Reigal et al., 2014).

En Latinoamérica, los reportes investigativos señalan que la AF tiene una relación con condiciones sociodemográficas (Hormiga-Sánchez et al., 2016); sin embargo, algunos autores señalan la importancia de estudiar la AF en relación con la salud y el bienestar psicológico (Barbosa y Urrea, 2018; Begoña et al., 2017). De otro lado, en Colombia se presentan investigaciones sobre el capital psicológico desde un modelo basado en las organizaciones positivas (Tobón, 2018), donde señalan la importancia de abordar la autoeficacia en poblaciones específicas (Bueno-Pacheco et al., 2018) y el optimismo en relación con variables que puedan influenciarlo (Lavarello et al., 2017).

Algunas de estas investigaciones han sido desarrolladas en sectores como el terciario, el educativo y el agroindustrial (García y Forero, 2017; Gómez-Perdomo et al., 2017), pero con escasez en uno de los sectores con mayor participación de fuerza laboral, el *retail*, que representa una de las principales fuentes de la economía del país y tiene un crecimiento constante del 4,6 %, tanto en demanda como en empleabilidad (Vargas, 2019; Quintero, 2015; Rincón et al., 2017).

Pues bien, siguiendo estas orientaciones, el presente estudio tiene como objetivo examinar el papel diferenciador de la AF en la autoeficacia y el optimismo en trabajadores del sector *retail* de Risaralda, Colombia.

3. METODOLOGÍA O DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

Se trata de un estudio con diseño no experimental (Kerlinger y Lee, 2000) en el que participaron 179 trabajadores seleccionados bajo muestreo no probabilístico.

Población y muestra

En este estudio participaron trabajadores del sector *retail*, específicamente de supermercados. Como criterios de inclusión los participantes debían contar con seis meses o más de permanencia en la organización. Los participantes en edades comprendidas entre los 18 y 60 años ocupaban diferentes puestos de trabajo, como cajeros, administrativos y practicantes, quienes suelen permanecer sentados durante su turno; auxiliares de bodega, cargue y descarga, surtidores, empacadores, domiciliarios, servicios generales y seguridad privada,

cuya naturaleza exigen un mayor ritmo de trabajo. A continuación, se presenta una caracterización sociodemográfica de los participantes.

Tabla 1
Características sociodemográficas de los participantes

<i>Variable sociodemográfica</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Grado de escolaridad</i>		
Primaria	14	8 %
Secundaria	100	56 %
Técnico/tecnólogo	54	30 %
Pregrado	8	5 %
Postgrado	3	2 %
Total	179	100 %
<i>Estado civil</i>		
Soltero	99	55 %
Casado	24	14 %
Separado	10	6 %
Unión libre	44	25 %
Viudo	1	1 %
Divorciado	1	1 %
Total	179	100 %
<i>Tipo de contrato</i>		
Aprendizaje	9	5 %
Fijo	73	41 %
Indefinido	84	47 %
Obra/labor	3	2 %
Ocasional	5	3 %
Prestación de servicio	5	3 %
Total	179	100 %

Nota. Elaboración propia.

Instrumentos

Se administró una ficha de datos sociodemográficos de elaboración propia, donde se indagó por el tipo de contrato laboral, el tiempo de antigüedad en la organización y el rol ejercido dentro de esta.

Para medir la AF, se utilizó el cuestionario internacional de actividad física forma corta (IPAQ-SF), diseñado, adaptado e implementado por expertos del Instituto de Karolinska, Universidad de Sydney, la OMS y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (Carrera, 2017). El IPAQ se considera uno de los autorreportes más utilizados (Tierney et al., 2015), se han estudiado sus propiedades psicométricas para la versión corta (Mantilla y Gómez-Conesa, 2007) y cuenta con validez en 12 países, entre ellos Colombia y Brasil (Hallal et al., 2010). Estudios en Colombia reportan una confiabilidad moderada (Arango-Vélez et al., 2020).

Este cuestionario consta de siete ítems para evaluar la intensidad de la AF en los últimos siete días, y evalúa la cantidad de tiempo que una persona pasa sentada, caminando o en actividades de intensidad moderada o vigorosa (Tierney et al., 2015). En estos ítems, el participante responde a preguntas como *durante los últimos siete días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?* Asimismo, solicita el reporte de la intensidad en uno de esos días.

Para evaluar la autoeficacia se utilizó el cuestionario de autoeficacia profesional (AU-10) adaptado por Salanova en el 2004 para el contexto laboral (Maffei et al., 2012). Ha sido validado en países latinoamericanos como Argentina (Maffei et al., 2012) y Perú (Calderón-Calderón-De la Cruz et al., 2018). El cuestionario consta de 10 ítems como *“Seré capaz de resolver problemas difíciles en mi trabajo si lo intento”*, de respuesta tipo Likert, donde 0 es *“nunca o ninguna vez”*; y 6, *“siempre o todos los días”*.

Finalmente, para evaluar el optimismo se aplicó el *life orientation test revised* (LOT-R) (Scheier et al., 1994), el cual está compuesto por diez ítems de respuesta tipo Likert entre 0 y 4, donde 0 es muy en desacuerdo, y 4 es totalmente de acuerdo, en consignas como *“Siempre soy optimista en cuanto al futuro”*. Ha reportado propiedades psicométricas consistentes en países como Brasil y Colombia (Sanín y Salanova, 2018; Ottati y Porto, 2017; Cano-García et al., 2015); y ha sido validado en la versión en español (Zenger et al., 2013).

Consideraciones éticas

Esta investigación está regida desde los parámetros éticos de la Ley 1090 de 2006, que reglamenta el ejercicio profesional de la psicología en Colombia, y la Resolución 8430 de 1993, que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en la salud, y según la cual este estudio presenta un bajo riesgo.

Cabe anotar que los participantes accedieron voluntariamente a la investigación, aceptaron el consentimiento informado y seguidamente diligenciaron los cuestionarios. Dicha participación contó además con la autorización del personal administrativo de los supermercados.

Procedimiento y análisis de datos

Se socializó el proyecto con administradores de una red de supermercados del departamento de Risaralda, con el fin de invitarlos a participar de este, y se recibió la aprobación de cuatro de ellos. Para la recolección de la información se creó un formulario de Google® en el que se incluía el consentimiento informado con las especificaciones del uso de la información, los parámetros de confidencialidad, legalidad y ética de la investigación; la ficha de datos sociodemográficos y las preguntas de cada uno de los instrumentos.

En la aplicación se dispusieron equipos con conexión a internet para el acceso a los cuestionarios, y con el fin de ayudar a la comprensión de las preguntas, cada participante contó con la orientación e instrucción de un investigador.

Para el análisis de los datos, se trasladó la información de Excel al paquete estadístico SPSS versión 23, en el cual se realizó el análisis univariado para calcular frecuencias, media y desviación estándar que acompaña el análisis bivariado. Se permitió la contrastación de los niveles de AF (baja, moderada y vigorosa) con las variables psicológicas de optimismo y autoeficacia, indicando valores satisfactorios para el cumplimiento del supuesto de normalidad (estadístico Kolmogorov-Smirnov) y homocedasticidad (estadístico Levene).

Se realizó el análisis bivariado con técnicas paramétricas, específicamente el coeficiente de correlación de Pearson(r) entre las variables psicológicas y los niveles de AF como variable continua, y se aplicó la técnica ANOVA de un factor para variables politómicas, donde las correlaciones y diferencias se interpretan a partir de una significación $< p= 0.05$. Por último, para determinar los grupos en la variable nivel de AF, se asumió la distribución de frecuencias observada en la población.

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS O HALLAZGOS

En la tabla 2 se presentan los descriptivos y las correlaciones entre las variables estudiadas. Se observa en los trabajadores ($N=179$) una media de autoeficacia de 5,02 y una leve variación de .97, mientras que la variable optimismo reportó una media de 16,65 con una mayor variación 3,82. Por otra parte, se identificó una correlación positiva y significativa ($r=.296, p<.000$) entre la autoeficacia y el optimismo en los trabajadores; por último, no se identifica relación entre variables psicológicas y AF.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos y correlación entre el optimismo, autoeficacia y AF

Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4	5
1. Optimismo	16,65	3,82	-	.296**	.065	.080	.032
2. Autoeficacia	5,02	.97		-	.025	-.068	.024
3. AF vigorosa	4832,40	7611,57			-	.084	.171*
4. AF moderada	2143,66	3362,33				-	.339**
5. AF bajo	4884,85	4675,62					-

Nota: Elaboración propia. AF=Actividad Física. **La correlación es significativa al nivel de .01 (bilateral). *La correlación es significativa al nivel de .05 (bilateral).

En la tabla 3 se observan los datos descriptivos en los grupos (AFB, AFM y AFV) de AF. Para la variable optimismo se notan los promedios: ($M=16,58$), ($M=14,50$) y ($M=16,83$),

mientras que en la variable de autoeficacia los promedios fueron: ($M=4,84$), ($M=5,03$) y ($M=5,04$). Por otra parte, los hallazgos bivariados al comparar los promedios entre los grupos de AF en función a variables psicológicas no establecieron diferencias significativas ($p>.05$) en el análisis de la varianza.

Tabla 3

Contraste de la AF en función del optimismo y la autoeficacia

Variable	AFB (n=19)	AFM (n=12)	AFV (n=148)	F	p
	M ± DE	M ± DE	M ± DE		
Optimismo	16,58 ± 2,85	14,50 ± 4,03	16,83 ± 3,87	2.101	.13
Autoeficacia	4.84 ± 1,19	5.03 ± .89	5,04 ± .95	.336	.72

Nota. Elaboración propia. AFB=Actividad Física Baja, AFM=Actividad Física Moderada, AFV=Actividad Física Vigorosa.

Este estudio presentó como objetivo general examinar el papel diferenciador de la AF en la autoeficacia y el optimismo en trabajadores del sector *retail* de Risaralda, Colombia; se identificaron además las asociaciones entre las variables psicológicas y la AF. En este sentido, se observaron correlaciones positivas y significativas entre la autoeficacia y el optimismo, tal y como lo reportan estudios previos (García-Naveira, 2018; García y Forero, 2017). Tanto la autoeficacia como el optimismo orientan a las personas hacia los resultados, las cuales asumen creencias y expectativas positivas de éxito (Luthans y Youssef-Morgan, 2017), que impactan la satisfacción, el rendimiento laboral y permiten hacer valoraciones positivas con base en el esfuerzo (Cabezas, 2015).

La autoeficacia y el optimismo promueven factores de adhesión y mantenimiento a la práctica de AF. Otros hallazgos indican que el optimismo favorece el rendimiento deportivo (Ortín et al., 2011; Ortín-Montero et al., 2018), mientras la autoeficacia impulsa la percepción de competencia y orienta al logro (García-Naveira, 2018).

Cabe resaltar que se encontraron puntuaciones más altas de la autoeficacia y del optimismo en la AF vigorosa, con medias de 5,04 y 16,83 respectivamente, en comparación con las puntuaciones de la AF baja y moderada. Por último, hay que mencionar como particularidad de la muestra la naturaleza de la tarea, al ser este un sector donde se realizan actividades que exigen un constante movimiento corporal y que puede interpretarse en los participantes como AF intensa o vigorosa.

No obstante, los resultados de este trabajo indican que no existe una correlación positiva entre la AF y la autoeficacia, tal y como lo reportan otros estudios (Becerra y Díaz, 2008; Acuña et al., 2013). Por otra parte, Reigal y Videra (2013) sí presentan correlaciones positivas de la práctica de AF con la autoeficacia y otras variables relacionadas con el bienestar subjetivo. Estas generan constantes experiencias de éxito, mayor repertorio de competencias y destrezas físicas (Reigal et al., 2014; Videra y Reigal, 2011).

Los hallazgos tampoco evidencian un papel diferenciador de la AF sobre el optimismo, como sí lo indican otros trabajos (Navarro et al., 2013). Investigaciones como las de Londoño y Velasco (2015) han sugerido que existen individuos optimistas que conservan prácticas poco saludables, lo que lleva a concluir que no influye de manera significativa la AF sobre el optimismo. Por esta misma línea, hay evidencia de que las personas con menos años de experiencia en la práctica de la AF son más optimistas (Tutte y Reche, 2016).

Rodrigues et al. (2014), mediante la implementación de un programa de AF, mostraron los efectos de ésta en el estado de ánimo de trabajadores del sector salud, y reportaron que su programa no impactó significativamente los trastornos anímicos, los sentimientos de agotamiento o el estrés laboral. Sin embargo, tanto la AF como el optimismo reportan correlaciones positivas con otras variables relacionadas al bienestar psicológico, como lo son la esperanza y la resiliencia, incluso actúa como factor protector del síndrome de *burnout* (Guillén y Angulo, 2016; García et al., 2016; Macarro et al., 2012; Marín et al., 2013).

Los hallazgos aquí esbozados llevan a considerar que tanto la autoeficacia como el optimismo pueden verse modulados por un conjunto de características personales, organizacionales y sociales, y que, en esta vía, la AF podría ser un factor más que contribuye al desarrollo de estos componentes del capital psicológico. En la agenda investigativa sigue estando la necesidad de contribuir a elementos explicativos del bienestar y la salud mental en el trabajo, de manera que se incorpore nueva evidencia, especialmente en países de América Latina, que permitan el desarrollo de organizaciones saludables (Quiroz-González et al., 2020).

Ahora bien, dentro de las limitaciones encontradas en este estudio se sitúa el acceso a la muestra, que incluye interferencias de orden técnico o administrativo que imposibilitaron ampliar la participación; la necesidad de coaplicar la prueba IPAQ para mejorar la comprensión al momento de responder, y la distribución de los participantes, es decir, el acceso a la muestra pudo llevar a la aglomeración de datos en torno a la AF vigorosa, en comparación con la AF baja y moderada.

Para futuras investigaciones, se recomienda corroborar estos resultados al estudiar el impacto de la práctica de AF según sus niveles de intensidad sobre alguna de estas variables psicológicas, a partir de la implementación de instrumentos biométricos, o asimismo la versión larga del instrumento del IPAQ, el cual está construido con más indicadores, entre ellos la AF que se realiza en el trabajo.

5. CONCLUSIONES

En este estudio se identificó una correlación positiva y significativa entre la autoeficacia y el optimismo en los trabajadores del sector *retail* de Risaralda, Colombia. Este resultado apoya la línea investigativa en capital psicológico.

Por otro lado, la AF no cumple un papel diferenciador ni en la autoeficacia ni en el optimismo. Aunque no se encontraron diferencias significativas en la autoeficacia y el optimismo en función de la AF, es importante mencionar que las puntuaciones más altas en autoeficacia y optimismo se reportaron en el grupo de AF vigorosa.

Estos hallazgos constituyen un importante insumo para la investigación en capital psicológico y actividad física. Nuevos estudios son necesarios para avanzar en la consolidación de este campo del conocimiento.

6. REFERENCIAS

- Acuña, G., Angulo, N., Casaccia, E. y Espinoza, D. (2013). Relación entre autoeficacia y frecuencia de actividad física en estudiantes de psicología. *Eureka*, 10(2), 204-215. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-905557>
- Adarve, M. G., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R. y Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36(2), 342-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (9ª ed.). Lippincott Williams y Wilkins.
- Arango-Vélez, E., Echavarría-Rodríguez, A., Aguilar-González, F. y Patiño-Villada, F. (2020). Validación de dos cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física y el tiempo sedentario en una comunidad universitaria de Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(1), e334156. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v38n1e334156>
- Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos: Revista Universitaria de la Actividad Física y el Deporte*, 15(1), 6.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (2000). Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>
- Barbosa, S. y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barrera, E. y Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. *Revista de Humanidades*, 34, 59-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6462045>
- Becerra, M. y Díaz, L. (2008). Niveles de actividad física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales. *Avances en Enfermería*, 26(2), 43-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9033683>
- Begoña, C., Beltrán-Carrillo, D., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2017). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 121-127. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5760452>

- Bueno-Pacheco, A., Lima-Castro, S., Peña-Contreras, E., Cedillo-Quizhpe, C. y Aguilar-Sizer, M. (2018). Adaptación al español de la escala de autoeficacia general para su uso en el contexto ecuatoriano. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 48(3), 5-17. <https://doi.org/10.21865/ridep48.3.01>
- Cabezas, A. (2015). Capital psicológico: un constructo fundacional dentro de la psicología organizacional positiva. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 8(2), 50-55. <https://doi.org/10.17162/rccs.v8i2.473>
- Calderón-De la Cruz, G., Domínguez-Lara, S. A. y Arroyo-Rodríguez, F. (2018). Análisis psicométrico preliminar de una medida breve de autoeficacia. *Psicogente*, 21(39), 12-24. <https://doi.org/10.17081/psico.21.39.2819>
- Calderón, J., Laca, F. y Pando, M. (2017). La autoeficacia como mediador entre el estrés laboral y el bienestar. *Psicología y Salud*, 27(1), 71-78. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2438>
- Cano-García, F., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., Rodríguez-Franco, L., García-Martínez, J., Antuña-Bellerín, M. y Pérez-Gil, J. (2015). Factor Structure of the Spanish Version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Testing Several Models. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.003>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Carver, C. y Scheier, M. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Cernas-Ortiz, D. A., Mercado-Salgado, P. y Davis, M. A. (2018). Perspectiva futura de tiempo, satisfacción laboral y compromiso organizacional: el efecto mediador de la autoeficacia, la esperanza y la vitalidad. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 34(1), 1-9. <https://doi.org/10.5093/jwop2018a1>
- Chauvet, M., Martín-Escudero, M. P., Martínez-de-Haro, V. y Cid-Yagüe, L. (2018). Actividad física y hábito tabáquico en estudiantes adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(69), 151-164. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIMCAFD/article/view/73477>
- Chávez, E., Fernández, A., Rodríguez, Á., Gómez, M. y Sánchez, B. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-10. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75080>
- Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M. y Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>

- Da Silva Garcez, A., Canuto, R., Vieira Paniz, V. M., Anselmo Olinto, B., Macagnan, J., Liane Henn, R., Pascoal Pattussi, M. y Anselmo Olinto, M. T. (2015). Association between work shift and the practice of physical activity among workers of a poultry processing plant in southern Brazil. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2174-2181. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8628>
- De Vries, J. D., Claessens, B. J., van Hooff, M. L., Geurts, S. A., Van den Bossche, S. N. y Kompier, M. A. (2016). Disentangling Longitudinal Relations Between Physical Activity, Work-Related Fatigue, and Task Demands. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89, 89-101. <https://doi.org/10.1007/s00420-015-1054-x>
- García, L., Giraldo, D., Aguirre-Loaiza, H., Núñez, C. y Quiroz-González, E. (2021). Calidad de vida laboral y autoeficacia profesional en docentes de educación superior. *Praxis*, 17(1), 85-98. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3539>
- García-Naveira, A. (2018). Optimismo, autoeficacia general y competitividad en jóvenes atletas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13(37), 71-81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6435163>
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R. y Ortín, J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2014.08.001>
- García, M., Abad, M., Carvajal, M. y De los Ríos, M. (2016). Vinculación entre la actividad física y los niveles de optimismo en mujeres de mediana edad del Valle de México. *Hologramática*, 1(25), 27-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5840256>
- García, M. y Forero, C. (2017). Elementos relacionales del capital psicológico y cambio organizacional en empleados del sector terciario de la ciudad de Bogotá, Colombia. *Revista Katharsis*, (23), 129-141. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5888111>
- Gómez-Chacón, R., Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A. y Muñoz-Llerena, A. (2018). La práctica de actividad física y su relación con la satisfacción laboral en una consultora informática. *SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 35-40. <https://doi.org/10.6018/sportk.343081>
- Gómez-Perdomo, G., Meneses-Higuera, A. y Palacio-Montes, M. (2017). La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 71-75. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.002>
- González-Cantero, J. O., Oropeza, R., Padrós, F., Colunga, C., Montes, R. y González-Becerra, V. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439-443. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00439.pdf>
- Guillén, F. y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes.

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11(1), 113-122.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051013.pdf>

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. y Bull, F. C. (2018). Worldwide Trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 Population-Based Surveys with 1,9 Million Participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hallal, P., Gómez, L. F., Parra, D., Lobelo, F., Mosquera, J., Florindo, A., Reis, R., Pratt, M. y Sarmiento, O. (2010). Lecciones aprendidas después de 10 años del uso de IPAQ en Brasil y Colombia. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 259-264. <https://silo.tips/download/lecciones-aprendidas-despues-de-10-aos-del-uso-de-ipaq-en-brasil-y-colombia>
- Hidalgo, J., Acle, G., García, M. y Tovalín, J. (2019). Burnout, resiliencia y compromiso laboral en maestros de educación especial. *Educación y Ciencia*, 8(51), 48-57. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/498>
- Hormiga-Sánchez, C., Alzate-Posada, M., Borrell, C., Palència, L., Rodríguez-Villamizar, L. y Otero-Wandurraga, J. (2016). Actividad física ocupacional, de transporte y de tiempo libre: Desigualdades según género en Santander, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 18(2), 201-213. <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n2.50008>
- Instituto Nacional de Salud - INS. (2015). *Actividad física en Colombia. Observatorio nacional de salud*. <https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2000). *Investigación del comportamiento* (4ª ed.). McGraw-Hill.
- Lavarello, J. R., Espinoza, E. y Larrañaga, J. (2017). Niveles de optimismo: Diferencias entre adultos de países latinoamericanos. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-8. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.noda>
- Lease, S. H., Ingram, C. L. y Brown, E. L. (2017). Stress and Health Outcomes: Do Meaningful Work and Physical Activity Help? *Journal of Career Development*, 46(3), 251-264. <https://doi.org/10.1177/0894845317741370>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383.
- Lindberg, C. M., Srinivasan, K., Gilligan, B., Razjouyan, J., Lee, H., Najafi, B., Canada, K. J., Mehl, M. R., Currim, F., Ram, S., Lunden, M. M., Heerwagen, J. H., Kampschroer, K. y Sternberg, E. M. (2018). Effects of office workstation type on physical activity and stress. *Occupational and Environmental Medicine (OEM)*, 75(10), 689-695. <https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105077>
- Londoño, C. y Velasco, M. (2015). Estilo de afrontamiento, optimismo disposicional, depresión, imagen corporal, IMC, y riesgo de TCA como predictores de calidad de vida relacionada con la salud. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 9(2), 35-47.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862015000200003&script=sci_arttext

- López, R., Casajús, J. A. y Garatachea, N. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedades en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 92, 1-12. <https://www.scielo.org/article/resp/2018.v92/e201810071/>
- Luthans, F. y Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Macarro, J., Martínez, A. C. y Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396. https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/1683/Art_26_524.pdf?sequence
- Maffei, L., Sponton, C., Spontón, M., Castellano, E. y Medrano, L. A. (2012). Adaptación del Cuestionario de Autoeficacia Profesional (AU-10) a la población de trabajadores cordobeses. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 51-62. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612012000100004&script=sci_arttext&tlng=en
- Mantilla, S. y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Marín, E., Ortín, F., Garcés de los Fayos, E. J. y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 77-87. <https://doi.org/10.6018/185781>
- Martínez, F. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108. <https://doi.org/10.35362/rie731127>
- Martín-Martínez, I., Chirrosa-Ríos, L. J., Reigal-Garrido, R. E., Hernández-Mendo, A., Juárez-Ruiz-de-Mier, R. y Guisado-Barrillao, R. (2015). Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(3), 962-971. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n3/psicologia_adolescencia1.pdf
- Merino, E., Fernández, M. y Bargsted, M. (2015). El papel moderador de la autoeficacia ocupacional entre la satisfacción y la irritación laboral. *Universitas Psychologica*, 14(1), 219-230. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.pmao>
- Muñiz, C. y Downward, P. (2019). Una mejor comprensión del impacto del deporte y la actividad física sobre la salud, la integración social, el mercado laboral y el rendimiento académico. *Papeles de Economía Española*, (159), 241-260. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6896175>

- Navarro, R., Castedo, I. y Basanta, S. (2013). Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos psicológicos en personas adultas. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(5), 443-466. <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/16687>
- Ocampo-Álvarez, L. F., Quiroz-González, E. F. y Villavicencio-Ayub, E. (2021). Engagement y optimismo en un grupo de trabajadores colombianos: Análisis de algunos predictores. *Universidad y Salud*, 23(3), 320-328. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.246>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo sano*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (5 de octubre de 2022). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortín, F., Garcés, E., Gosálvez, J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 491-501. <https://ddd.uab.cat/record/84954>
- Ortín-Montero, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., Garcés de los Fayos-Ruiz, E. J. y González-Hernández, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 34(1), 153-161. <http://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.1.270351/221821>
- Ospina-Cano, S., Quiroz-González, E., Villavicencio-Ayub, E. y Arias Rodríguez, G. M. (2023). Autoeficacia y engagement desde la perspectiva de género. *Equidad y Desarrollo*, 41(1), e1488. <https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss41.7>
- Ottati, F. y Porto, A. (2017). Estructura factorial do life orientation test-revised (LOT-R). *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 32-39. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.3>
- Puertas-Molero, P., Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R. y Sánchez-Zafra, M. (2018). La actividad física como medio de prevención de problemas cardiovasculares: Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(3), 443-461. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3408>
- Quintero, L. (2015). El sector retail, los puntos de venta y el comportamiento de compra de los consumidores de la base de la pirámide en la comuna 10 de la ciudad de Medellín. *Revista Ciencias Estratégicas*, 23(33), 109-118. <https://doi.org/10.18566/rces.v23n33a08>
- Quiroz-González, E., Loaiza, J. D. y Mejía, C. (2020). Bienestar en el trabajo: implicaciones y desafíos para las organizaciones saludables. En J. E. Páez Valdez (Comp.), *Organizaciones saludables. Un aporte desde la psicología y la comunicación* (pp. 11-35). Universidad Católica de Pereira.
- Reigal, R. y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*,

13(49), 107-120.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/12273/59775_7.pdf?sequence=1

Reigal, R., Videra, A. y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55), 561-576. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54231902011.pdf>

Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.

Reynaga-Estrada, P., Arévalo Vásquez, E., Verdesoto Gáelas, Á. M., Jiménez Ortega, I. M., Preciado Serrano, M. de L. y Morales Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 30, 203-206. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>

Rincón, H., Niño, F. y Gómez, D. (2017). Retail en Colombia 2010-2015: Un estudio a partir del análisis financiero integral como elemento de soporte para la toma de decisiones. *Espacios*, 38(42). <https://repositorio.cun.edu.co/handle/cun/4241>

Rodrigues, A., Carneseca, E., Paiva, C. y Ribeiro, B. (2014). Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 22(2), 332-336. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3307.2420>

Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., De La Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P. y Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005>

Sánchez, J. C., Rodríguez, R., Sánchez, A. M., Baena, L., Suárez, S. y Aguilar, M. J. (2016). Efectos de la actividad física durante el embarazo y en la recuperación posparto: protocolo de estudio. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 29-32. <https://doi.org/10.20960/nh.756>

Sanín, A. y Salanova, M. (2018). Verificación de las condiciones psicométricas del Test de Orientación en la Vida (LOT-R) aplicado en población trabajadora colombiana. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 35(2), 58-67. <https://doi.org/10.21772/ripo.v35n2a01>

Sanín-Posada, A., Soria, M. y Vera-Villarreal, P. (2019). Satisfacción con la vida: El rol de la felicidad en el trabajo y la vida. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 38(1), 54-66. <http://revista.cinccel.com.co/index.php/RPO/article/view/221/pdf#>

Scheier, M. y Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, M., Carver, C. y Bridges, M. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation

- Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Tierney, M., Fraser, A. y Kennedy, N. (2015). Criterion Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) for Use in Patients with Rheumatoid Arthritis: Comparison with the SenseWear Armband. *Physiotherapy (United Kingdom)*, 101(2), 193-197. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2014.07.005>
- Tobón, L. (2018). Análisis estadístico de la prueba PsyCap-Capital Psicológico en jóvenes adultos trabajadores de la ciudad de Medellín. *Revista Katharsis*, 26, 15-32. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1081>
- Tripiana, J. y Llorens, S. (2015). Fomentando empleados engaged: El rol del líder y de la autoeficacia. *Anales de Psicología*, 31(2), 636-644. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.2.179561>
- Tutte, V. y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>
- Vaquero, M., Cerro, D., Tapia, M., Iglesias, D. y Sánchez, P. (2018). Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: Un estudio predictivo en adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 209-220. http://www.journalshr.com/papers/Vol%2010_suplemento/JSHR%20V10_supl_11.pdf
- Vargas, L. (6 de septiembre de 2019). Colombia: así va el retail en el país. *América Retail*. <https://www.america-retail.com/colombia/colombia-asi-va-el-retail-en-el-pais/#>
- Videra, A. y Reigal, R. (17-19 de noviembre de 2011). *La práctica de actividad física y su relación con la autoeficacia y la salud percibida*. XIII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla España. <http://altorendimiento.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-la-autoeficacia-y-la-salud-percibida/>
- Vizoso, C. M. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology Society & Education*, 11(3), 367-377. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7545/2280-8300-1-PB.pdf?sequence=1>
- Warburton, D. y Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Zenger, M., Finck, C., Zanon, C., Jimenez, W., Singer, S. y Hinz, A. (2013). Evaluation of the Latin American Version of the Life Orientation Test-Revised. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 243-252. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70029-2](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70029-2)
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de

Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 218-221.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60098>