

1. Record Nr.	UNINA9910624369703321
Autore	Mamani-Quispe Nelly-Edith
Titolo	Programa aerobico y el estrés laboral
Pubbl/distr/stampa	Puno, : Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú, 2022
Descrizione fisica	1 electronic resource (106 p.)
Soggetti	Teaching of specific groups & persons with special educational needs
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>This book is an adaptation of a research presented at the National University of the Altiplano - Peru, which aimed to determine the degree of incidence of the aerobic step program on work stress for administrative staff that corresponds to a quasi-experimental design with a single pre and posttest group. The study population was 24 administrative workers who work in the positions of deanery secretaries, department directors, study directors and research directors to whom the step aerobics program was applied. To measure work stress, the questionnaire by Prieto and Trucco (1995) was used, based on three dimensions: physiological and psychological symptoms and behavioral stressors, consisting of 48 questions. The instrument was adapted and validated through expert judgment, the Cronbach's Alpha statistician found was 0.879, very close to 1, which indicates that the instrument has a high consistency. The study concluded, through the T Student statistical test, with a coefficient 4.03 less than the alpha value equal to 0.05, that there is significant evidence of pre and posttest, therefore, before the experiment, 25% are in normal stress, 34% mild, 31% moderate and 10% severe. After the intervention, the physiological and psychological symptoms decreased significantly, showing levels: 38% normal, 39% mild, 17% moderate and 6% severe. Demonstrating the effectiveness of the step aerobics program in work stress, its permanent practice will improve work activities and the overall health of the university worker.</p>

El presente libro es una adaptación de una investigación presentada a la Universidad Nacional del Altiplano – Perú, que tuvo como objetivo determinar el grado de incidencia del programa de aerobio step en el estrés laboral para el personal administrativo que corresponde a un diseño cuasiexperimental con un sólo grupo de pre y pos test. La población de estudio fue de 24 trabajadoras administrativas que se desempeñan en los cargos de secretarías de decanato, direcciones de departamento, direcciones de estudio y direcciones de investigación a quienes se les aplicó el programa de aerobio step. Para medir el estrés laboral se utilizó el cuestionario de Prieto y Trucco (1995), basado en tres dimensiones: síntomas fisiológicos, psicológicos y los estresores comportamentales que consta de 48 preguntas. El instrumento fue adaptado y validado a través de juicio de expertos, el estadígrafo de Alpha de Cronbach hallado fue de 0.879, muy próximo a 1, por lo que se indica que el instrumento tiene una consistencia alta. El estudio concluyó, a través de la prueba estadística T Student, con un coeficiente 4,03 menor al valor de alfa igual a 0.05, que existe evidencia significativa de pre y post test, por lo tanto, antes del experimento el 25% se encuentra en un estrés normal, el 34% leve, 31% moderado y 10% grave. Luego de la intervención los síntomas fisiológicos y psicológicos disminuyeron notablemente mostrando niveles: 38% normal, 39% leve, 17% moderado y 6% grave. Demostrando la efectividad del programa de aerobio step en el estrés laboral, su práctica permanente permitirá mejorar sus actividades laborales y la salud integral del trabajador universitario.
