

# 34

## INTERACCIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

### INTERACTION BETWEEN SPORTS PRACTICE AND PROFESSIONAL PERFORMANCE

Erika Paola Gavilanes González <sup>1\*</sup>

E-mail: [ua.erikagavilanez@uniandes.edu.ec](mailto:ua.erikagavilanez@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0557-9544>

Marcelo Alejandro López Zea <sup>1</sup>

E-mail: [pg.marceloalz80@uniandes.edu.ec](mailto:pg.marceloalz80@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3659-3887>

Erick Alejandro López Gavilanes <sup>1</sup>

E-mail: [ericklopez25@icloud.com](mailto:ericklopez25@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2919-2822>

Diego Andrés Carrillo Rosero <sup>1</sup>

E-mail: [ua.diegocarrillo@uniandes.edu.ec](mailto:ua.diegocarrillo@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6857-4519>

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán. Ecuador

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Gavilanes González, E. P., López Zea, M. A., López Gavilanes, E. A., y Carrillo Rosero, D. A. (2024). Interacción entre la práctica deportiva y el desempeño profesional. *Revista Conrado*, 20(101), 298- 304.

#### RESUMEN

La actividad física regular se ha identificado como un factor clave en la mejora del bienestar físico y mental de los empleados. No obstante, se ha requerido una evaluación de su impacto en la productividad laboral, especialmente en entornos sedentarios. Por consiguiente, se estableció el objetivo de evaluar el impacto de la actividad física regular en el rendimiento productivo y el bienestar psicológico de los empleados. Se realizó un estudio que combinó enfoques cualitativos y cuantitativos, al utilizar encuestas y un programa de ejercicio de un mes con seis funcionarios públicos. Para ello, se implementaron cuestionarios que midieron variables relacionadas con la productividad, el estado emocional y la motivación de los participantes. Los resultados indicaron una mejora significativa en la productividad y la satisfacción laboral, junto con una reducción en los niveles de ansiedad y fatiga. Asimismo, los empleados reportaron un aumento en la motivación y una mejora en su capacidad de liderazgo tras participar en el programa de ejercicio. En conclusión, la investigación ha confirmado que la actividad física regular impacta positivamente en el rendimiento laboral y el bienestar psicológico. Por tanto, se recomienda, la implementación de programas de ejercicio en el ámbito laboral para fomentar un entorno más saludable y productivo.

#### Palabras clave:

Actividad física, Bienestar psicológico, Salud integral, Carga laboral.

#### ABSTRACT

Regular physical activity has been identified as a key factor in improving the physical and mental well-being of employees. However, an evaluation of its impact on work productivity has been required, especially in sedentary environments. Therefore, the objective was established to evaluate the impact of regular physical activity on the productive performance and psychological well-being of employees. A study was conducted that combined qualitative and quantitative approaches, using surveys and a one-month exercise program with six public officials. To do this, questionnaires were implemented that measured variables related to the productivity, emotional state and motivation of the participants. The results indicated a significant improvement in productivity and job satisfaction, along with a reduction in anxiety and fatigue levels. Additionally, employees reported an increase in motivation and an improvement in their leadership ability after participating in the exercise program. In conclusion, research has confirmed that regular physical activity positively impacts work performance and psychological well-being. Therefore, it is recommended to implement exercise programs in the workplace to promote a healthier and more productive environment.

#### Keywords:

Physical activity, Psychological well-being, Holistic health, Workload.

## INTRODUCCIÓN

El bienestar laboral es una de las principales preocupaciones dentro del entorno corporativo en la actualidad (Fueres et al., 2024). Las organizaciones enfrentan exigencias competitivas crecientes y buscan optimizar el rendimiento de sus empleados, lo que ha llevado a que la salud física y mental cobre un protagonismo notable en las investigaciones. En este contexto, la actividad física regular se destaca como una estrategia efectiva para mejorar tanto la calidad de vida de los trabajadores como su desempeño laboral (Carrasco et al., 2023; Montero, 2024). De modo que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la concentración.

Por otra parte, el sedentarismo (Loor-Mendoza y González-Robles, 2024; Rodas y Jerves, 2024), propio de muchos entornos laborales modernos, genera problemas de salud que afectan tanto a los empleados como a las organizaciones (Marín-Rodas y Torres-Jerves, 2024). La falta de actividad física se asocia con un aumento en la prevalencia de enfermedades como la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis e incluso trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión (Estupiñán Ruiz y Gallego-Ardila, 2023). Esto compromete el bienestar de los trabajadores y, al mismo tiempo, provoca pérdidas económicas para las empresas debido al aumento del absentismo y la reducción de la productividad. En respuesta a este problema, muchas compañías implementan programas de ejercicio físico orientados a promover un estilo de vida más saludable entre sus empleados (Navarro et al., 2023), con el objetivo de mejorar tanto su bienestar general como su rendimiento en el trabajo.

En este sentido, el ejercicio físico, entendido como cualquier actividad que implique movimiento corporal y gasto energético, resulta clave para mejorar la salud física y mental. Numerosos estudios demuestran que la actividad física regular reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la función cognitiva, al traducirse en un mejor desempeño en tareas que requieren atención y concentración (Pérez Rubio et al., 2023). A su vez, el ejercicio físico promueve la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que generan bienestar, al contribuir a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

A su vez, la implementación de programas de ejercicio físico en el ámbito laboral favorece la cohesión del equipo y mejora el clima organizacional (Ramírez, 2024;

Sumba y Ramones, 2024). Actividades como pausas activas, caminatas en grupo o retos de acondicionamiento físico entre departamentos promueven la interacción social entre empleados, fortalecen el sentido de comunidad y fomentan un ambiente de trabajo más colaborativo y armonioso (Bayas et al., 2024). Esta interacción no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también reduce los conflictos laborales, al crear un entorno más saludable y productivo (Hincapié et al., 2024). Por ende, el presente estudio se orienta en evaluar el impacto de la actividad física regular en el rendimiento laboral y el bienestar psicológico de los empleados en entornos laborales sedentarios.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se enmarca en un enfoque mixto que integra métodos cualitativos y cuantitativos (León-Valladares et al., 2024; Granikov et al., 2020). Se emplearon datos estadísticos de encuestas para el análisis cuantitativo, así como preguntas de conocimiento personal para captar aspectos cualitativos (Zhang et al., 2023). El estudio incluyó un grupo focal de seis funcionarios públicos de Ambato, seleccionados por cumplir criterios específicos relacionados con trabajos sedentarios y altas cargas laborales.

Para examinar las variables, se aplicaron tres cuestionarios: el primero evaluó la actividad física inicial, el segundo analizó el desempeño laboral y el tercero midió aspectos de liderazgo, participación y motivación. Se implementó una rutina diaria de ejercicios de una hora durante un mes, tras el cual se volvieron a aplicar los cuestionarios para comparar la productividad antes y después de la intervención. El método de evaluación fue la autoevaluación, al permitir a los participantes examinar su rendimiento y percibir los cambios a lo largo del estudio (Tramullas, 2020).

## RESULTADOS-DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos reflejan una clara mejora en el desempeño laboral tras la implementación del plan de ejercicio físico (tabla 1). Antes de su aplicación, los datos indicaban que el 100% de los participantes demostraban un alto nivel de dominio de las funciones de su puesto, con 6 respuestas en la categoría "Alto". Este valor permaneció constante después de la intervención, al sugerir que los empleados ya tenían un control adecuado de sus funciones principales.

Tabla 1: Capacidades referidas al puesto.

Capacidades referidas al puesto		Demuestra que domina las funciones del puesto	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas	Domina los softwares o aplicativos relativos a su puesto	Conoce la normativa referida a su puesto	Presenta a tiempo la información requerida por su inmediato superior o las entidades de nivel regional o nacional
Antes de aplicar plan de ejercicio	Muy Bajo					
	Bajo				1	
	Regular		2			
	Alto	6	4	6		6
	Muy Alto				5	
Después de aplicar plan de ejercicio	Muy Bajo					
	Bajo					
	Regular					
	Alto	6	6	6	6	6
	Muy Alto					

Fuente: Elaboración propia.

No obstante, se observaron cambios importantes en otros indicadores, como la capacidad para comunicar de manera clara sus ideas y propuestas, que inicialmente mostró 2 respuestas en el nivel “Regular” y 4 en Alto. Después de aplicar el plan de ejercicio, estas capacidades mejoraron, con todos los participantes posicionándose en el nivel “Alto”. Del mismo modo, el dominio de los softwares o aplicativos específicos del puesto también se mantuvo en 6 respuestas en el nivel “Alto”, tanto antes como después del ejercicio. De modo que indica que el programa físico tuvo un impacto indirecto en las habilidades técnicas que ya estaban en un nivel elevado.

Uno de los cambios más significativos se observó en el conocimiento de la normativa aplicable al puesto, que antes del ejercicio se encontraba limitado, con solo 1 respuesta en el nivel “Bajo” y el resto en niveles aún inferiores. Tras la implementación del plan, 5 respuestas pasaron a la categoría “Muy Alto”, al demostrar que el ejercicio mejoró la condición física de los empleados. Incluso, influyó positivamente en su capacidad para manejar y comprender la normativa relacionada con su trabajo, probablemente como resultado de una mayor claridad mental y enfoque. Asimismo, en términos de cumplimiento con la presentación de información requerida a tiempo, los datos mostraban una sólida base antes del plan, con 6 respuestas en el nivel “Alto”. Un valor que también se mantuvo después del ejercicio, lo que indica que esta competencia ya estaba bien desarrollada entre los participantes.

En cuanto a la emocionalidad de los participantes, los datos iniciales reflejaban una distribución desigual (tabla 2). En el indicador sobre la capacidad de aplicar lo aprendido en el trabajo, había solo 1 respuesta en el nivel “Alto” y 5 en Muy Alto después del ejercicio. De modo que supone una mejora considerable desde la situación previa, en la que el nivel predominante era “Regular”.

Tabla 2: Emocionalidad.

Emocionalidad		Todo lo aprendido lo aplica en su trabajo	Está disponible para absolver consultas o dudas de sus compañeros de trabajo	Promueve valores de honestidad, respeto, responsabilidad y colaboración
Antes de aplicar plan de ejercicio	Muy Bajo			
	Bajo		3	2
	Regular		3	4
	Alto	1		

Después de aplicar plan de ejercicio	Muy Alto	5		
	Muy Bajo			
	Bajo			
	Regular			
	Alto	6	6	6
	Muy Alto			

Fuente: Elaboración propia.

Esta mejora sugiere que el ejercicio físico estimuló una mayor disposición y habilidad para transferir conocimientos adquiridos al desempeño diario. Además, la disposición de los empleados para absolver consultas de compañeros mostró una progresión notable antes del plan, había 3 respuestas en Bajo y 3 en Regular, pero después del ejercicio, todas las respuestas se ubicaron en el nivel "Muy Alto". De modo que implica que el ejercicio físico fomentó una mayor apertura y capacidad para la colaboración y el apoyo mutuo en el equipo.

Otro aspecto relevante es el que evalúa la promoción de valores como la honestidad, el respeto y la responsabilidad, que antes del ejercicio presentaba 2 respuestas en Bajo y 4 en Regular. Después de la intervención, todas las respuestas se ubicaron en el nivel "Muy Alto". De modo que sugiere que el ejercicio físico también tuvo un impacto positivo en las actitudes y valores éticos de los empleados, al fortalecer el comportamiento pro-social en el entorno laboral.

En términos de responsabilidad en el desempeño de las funciones, el cumplimiento del horario de trabajo presentaba una dispersión antes de la intervención, con 4 respuestas en Regular y sin respuestas en los niveles más altos (tabla 3). Sin embargo, tras la implementación del plan de ejercicio, todos los participantes pasaron al nivel "Muy Alto", lo que sugiere que el ejercicio contribuyó a mejorar la puntualidad y la adherencia a las responsabilidades laborales.

Tabla 3: Responsabilidad en el desempeño de funciones.

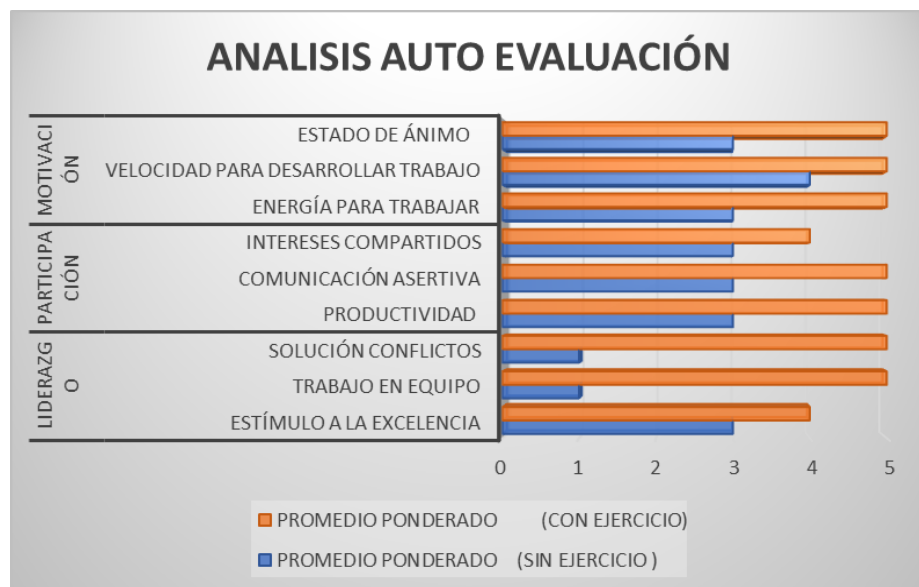
Responsabilidad en el desempeño de funciones		Cumple con su horario de trabajo establecido	Se enferma con regularidad
Antes de aplicar plan de ejercicio	Muy Bajo		1
	Bajo		5
	Regular	4	
	Alto		
	Muy Alto		
Después de aplicar plan de ejercicio	Muy Bajo		
	Bajo		
	Regular		
	Alto	6	6
	Muy Alto		

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, el indicador relacionado con la regularidad en las enfermedades mostró 1 respuesta en Muy Bajo y 5 en Bajo antes del plan, al reflejar un nivel significativo de ausencias por razones de salud. Posteriormente, tras la intervención, las respuestas se desplazaron hacia el nivel "Muy Alto", lo que indica una reducción notable en las ausencias y un fortalecimiento de la salud física de los empleados.

De la información recopilada producto de la auto-evaluación de los participantes en los descriptores liderazgo, participación y motivación se evidencia una ponderación de 24 sin actividad física y 43 con la aplicación del plan de ejercicio. Por tanto, es evidente que la actividad física ayuda de manera reveladora la motivación, la participación y el liderazgo (figura 1).

Fig 1: Análisis de la autoevaluación.



Fuente: Elaboración propia.

La implementación del plan de ejercicio ha demostrado mejorar las capacidades técnicas y emocionales de los participantes. Incluso, ha contribuido a reducir las tasas de ausentismo laboral y a promover un ambiente de trabajo más cooperativo y responsable. Esta influencia positiva se refleja en datos claros, como mejoras en la comunicación, el dominio normativo y un aumento en la disposición para colaborar con los compañeros.

También se ha observado una mayor adherencia a los horarios de trabajo. En este contexto, los resultados sugieren que el ejercicio físico no solo optimiza las capacidades individuales, sino que también fortalece los lazos sociales y la cultura de compromiso en el lugar de trabajo. Por lo tanto, es esencial integrar programas de bienestar físico en las políticas organizacionales para mejorar tanto la salud como el rendimiento del personal.

Asimismo, la implementación de programas de actividad física en el ámbito laboral debe ser un esfuerzo coordinado. Este enfoque debe contemplar el bienestar integral de los empleados, al diseñar estrategias que integren la actividad física con el bienestar mental. De hecho, las organizaciones deben fomentar una cultura de salud y productividad, al contribuir a la satisfacción y el compromiso de los empleados. En consecuencia, es fundamental que estas iniciativas se incorporen de manera estructurada y sostenible en el entorno laboral para maximizar sus beneficios.

La actividad física, entendida como cualquier movimiento corporal que involucra la contracción muscular y

genera energía, se ha clasificado en la no estructurada, que incluye actividades cotidianas como caminar o limpiar. Mientras que, por otra parte, se encuentra la estructurada, que se refiere a programas planificados de ejercicio para mejorar la salud o la condición física. Por ello, se ha considerado que el ejercicio regular ha demostrado beneficios tanto para la condición física como para el bienestar mental, al favorecer la automotivación y mejores relaciones sociales.

De igual manera, se ha recomendado que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana para mantener un buen estado de salud. Idealmente, se deberían alcanzar 300 minutos de actividad moderada o 150 minutos de actividad vigorosa semanalmente, además de realizar ejercicios que fortalezcan el sistema musculoesquelético dos o tres veces por semana. Estas sugerencias coinciden con los resultados de diversos estudios, donde los participantes han mostrado mejoras en su estado de ánimo, salud general y bienestar tras seguir un régimen de actividad física.

Al contrario, del trabajo de oficina, donde es cada vez más sedentario, ha contribuido a la pérdida de masa muscular, el debilitamiento óseo, el cansancio mental y el bajo estado de ánimo, lo que ha afectado negativamente el rendimiento laboral. Desde tiempos antiguos, ya se destacaba la necesidad de un equilibrio entre los nutrientes y los ejercicios para garantizar la salud. En línea con esto, los resultados de estudios recientes han mostrado que

el estilo de vida sedentario en los empleados, como los funcionarios públicos, los ha hecho más propensos a desarrollar enfermedades crónicas con el paso del tiempo.

Sin embargo, algunos expertos han sugerido que un enfoque excesivo en el ejercicio podría distraer a los empleados de sus tareas y afectar la productividad si no se gestiona adecuadamente. Sin embargo, los estudios recientes han contradicho esta postura, al mostrar que los empleados que realizan ejercicio presentan mayor concentración y efectividad en su trabajo. Estos resultados resaltan la necesidad de que las empresas fomenten una cultura de actividad física y adopten medidas inclusivas para combatir el sedentarismo, al promover así un entorno laboral más saludable y productivo.

Por último, se ha sugerido realizar estudios que analicen la efectividad de diferentes tipos de actividades físicas en varios entornos laborales. Además, resulta relevante investigar la relación a largo plazo entre la actividad física y el bienestar laboral, así como explorar posibles intervenciones complementarias, como el manejo del estrés y la capacitación en habilidades sociales. Esta línea de investigación proporcionaría información meritoria para el desarrollo de políticas de bienestar integral en el lugar de trabajo.

## CONCLUSIONES

La investigación ha demostrado que la actividad física regular mejora tanto el rendimiento laboral como el bienestar psicológico de los empleados. Estos beneficios incluyen una mejor concentración, reducción del estrés y mejoras generales en la salud. Además, los resultados obtenidos se aplican en distintos entornos laborales, al destacar la relevancia transversal.

Asimismo, se ha evidenciado que el sedentarismo en el trabajo afecta negativamente la salud y productividad de los empleados. Por tanto, la implementación de programas de ejercicio ha sido clave para reducir el ausentismo y promover un ambiente laboral más saludable. Por lo tanto, es crucial que las estrategias sean inclusivas, sostenibles y adaptadas a las necesidades de los trabajadores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bayas, K. A. M., Chang, V. Z. O., Rodríguez, R. J. O., y Coffré, J. A. F. (2024). Estudio del clima laboral en los trabajadores de una clínica de diálisis. *Revista Social Fronteriza*, 4(2), 206. <https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/206>

- Carrasco, J., López, A., y Barreno, A. (2023). Riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral. *Rev. LATAM*, 4(2), 3294-3306. <https://pdfs.semanticscholar.org/aa8d/5fb44122ec7a5d2da1dbafd17eebeb6861e.pdf>
- Estupiñán Ruiz, C. A., y Gallego-Ardila, A. D. (2023). Factores psicosociales y laborales asociados al agotamiento laboral en profesionales sanitarios de un hospital de alta complejidad de Bogotá, Colombia. *Fisioterapia*, 45(1), 4-12. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211563822000025>
- Fueres, N. M. P., Macias, P. C. G., y Armijos, R. A. C. (2024). Análisis de los factores de riesgos ergonómicos que afectan a trabajadores de instituciones de educación superior en Quito, Ecuador. *Revista Conecta Libertad ISSN 2661-6904*, 8(2), 27-38. <https://revistaitl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/369>
- Granikov, V., Hong, Q. N., Crist, E., & Pluye, P. (2020). Mixed methods research in library and information science: A methodological review. *Library & Information Science Research*, 42(1), 3-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740818819302294>
- Hincapié, D. R., Osorio, E. F. C., y Quiroz-González, E. (2024). Actividad física, autoeficacia y optimismo en trabajadores del sector retail. *Revista CIES Escolme*, 15(1), 9-26. <http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/493>
- León-Valladares, D., Mateu, L. A. B., Carmona, N. C., Lizana, G. F., Cabanas, A. M., Progulakis, K. L., Guajardo, M. F., y Escudero, P. M. (2024). Factores determinantes de la precisión de la oximetría de pulso: revisión bibliográfica. *Revista Clínica Española*, 224(5), 314-330. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014256524000638>
- Loor-Mendoza, G. J. y González-Robles, J. (2024). Efectos del sedentarismo en el desarrollo de hipertensión arterial en trabajadores de la Corporación Nacional de Electricidad; Portoviejo, Manabí. *MQR Investigar*, 8(2), 76-90. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1228>
- Marín-Rodas, D. A., & Torres-Jerves, J. A. (2024). Riesgos del sedentarismo en la salud laboral del personal asistencial-médico. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 527-540. <https://cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/1241>
- Montero, G. S. T. (2024). El trabajo social desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 58(2024), 568-575. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9651778>
- Navarro, J. R. S., Pérez, Y. S., y Núñez, M. d. J. C. (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47(Diciembre), 783-791. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8718508>

- Pérez Rubio, L., Marugán De Miguelsanz, J. M., Bachiller Luque, M. R., y Casado Vicente, V. (2023). Impacto en la salud del programa de intervención comunitaria «Educación para la salud en la adolescencia». *Gaceta Sanitaria*, 37(Mayo), 2-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911123000195>
- Ramírez, R. A. H. (2024). Optimización de estrategias de desarrollo organizacional en los gobiernos autónomos descentralizados provinciales del centro de Ecuador: enfoque en gestión y desarrollo del talento humano. *Revista Imaginario Social*, 7(3), 168-181. <https://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/212/371>
- Rodas, D. A. M. y Jerves, J. A. T. (2024). Riesgos del sedentarismo en la salud laboral del personal asistencial-médico. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9502308>
- Sumba, M. A. C. y Ramones, D. R. C. (2024). Asociación entre actividad física y horas de trabajo en adultos de 18 a 69 años, Ecuador-diciembre 2022. *Arandu UTIC*, 11(1), 286-302. <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/208>
- Tramullas, J. (2020). Temas y métodos de investigación en Ciencia de la Información, 2000-2019. Revisión bibliográfica. *El profesional de la información*, 29(4), 2-6. <https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/77328>
- Zhang, C., Tian, L., & Chu, H. (2023). Usage frequency and application variety of research methods in library and information science: Continuous investigation from 1991 to 2021. *Information Processing and Management*, 60(6), 4-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306457323002443>