

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL EN LA SALUD Y EL BIENESTAR
LABORAL EN DEPORTISTAS AMATEUR
IMPACT OF SOCCER TRAINING ON HEALTH AND THE WORKPLACE WELLBEING
IN AMATEUR ATHLETES**

Autores: ¹Iván Rodrigo Hinojosa Paredes y ²Diana Carolina Mendoza Avilés.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8122-9425>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2932-9794>

¹E-mail de contacto: ivan.hinojosaparedes0757@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: dmendoza0021@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1*} ^{2*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 30 de Diciembre del 2024

Artículo revisado: 1 de Enero del 2025

Artículo aprobado: 2 de Febrero del 2025

¹Ingeniero en Desarrollo Social y Cultural, graduado de la Universidad de Otavalo, (Ecuador). Entrenador de Fútbol de Club Básico Barrial San Sebastián, (Otavalo). Entrenador de HINOS Academia de Fútbol y Entrenamiento Deportivo.

²Licenciada en Ciencias de la Educación: mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte graduada de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador). Posee una Maestría en Entrenamiento Deportivo otorgada por la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio se centró en examinar cómo el entrenamiento de fútbol influye tanto la salud física como en el bienestar laboral de los deportistas amateur. Esta investigación busca comprender mejor la relación entre la actividad física y su impacto en la vida laboral y emocional de los deportistas que practican el fútbol a nivel amateur. Para evaluar el impacto del entrenamiento de fútbol en los deportistas amateur se utilizó un enfoque de investigación mixta que combinó métodos cuantitativos y cualitativos, esto permitió obtener datos numéricos sobre aspectos específicos, así como comprender experiencias y percepciones de 20 futbolistas de entre 20 y 45 años que entrenan regularmente en la Academia de Fútbol y Entrenamiento Deportivo HINOS en Otavalo-Imbabura-Ecuador. Los resultados del estudio indican una mejora notable en aspectos relacionados con la salud física de los deportistas amateur, especialmente en la fuerza y resistencia. Además, se observó que el entrenamiento regular de fútbol tiene un impacto positivo en su bienestar laboral ayudando a la reducción del estrés, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad de tomar decisiones. A partir de los hallazgos, se puede concluir que el entrenamiento de fútbol para jugadores amateur no solo mejora su salud física, sino que también potencia su bienestar

en el ámbito laboral. Esto sugiere que el fútbol podría ser una excelente opción para incluir en programas de entrenamiento, tanto a nivel individual como empresarial, promoviendo así un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Palabras clave: Entrenamiento, Fútbol, Salud, Bienestar, Laboral.

Abstract

The following research was focused on examining how the soccer training affects both physical health and workplace well-being of amateur athletes. This research seeks to understand better the relationship between physical activity and its impact in the workplace and the lives of the athletes who practice soccer at amateur level. To evaluate the impact of soccer training in amateur athletes, a mixed method approach was used, combining both qualitative and quantitative methods, this led to obtain numerical data about specific aspects, and comprehend the experiences and perceptions of 20 soccer players, who are in a range of age of 20 to 45 years old, who train regularly at Academia de Fútbol y Entrenamiento deportivo HINOS in Otavalo, Imbabura, Ecuador. The results of this research show a notable improvement in physical health related aspects of amateur athletes, especially strength and resistance. Furthermore, through observation, it is noted that regular soccer training has a positive impact in their workplace

well-being helping lowering stress, improving interpersonal relationships and decision-making capacity. From these results, it is a conclusion that soccer training for amateur athletes not only improves physical health, but also enhances their well-being in the workplace. This suggests that soccer could be an excellent option to include in training programs in individual and business range, promoting, this way, a healthier and more balanced life style.

Key words: Training, Soccer, Health, Well-being, Workplace.

Sumário

O presente estudo concentrou-se em examinar como o treinamento de futebol influencia tanto a saúde física quanto o bem-estar relacionado ao trabalho de atletas amadores. Esta pesquisa busca compreender melhor a relação entre a atividade física e seu impacto no trabalho e na vida emocional de atletas que praticam futebol em nível amador. Para avaliar o impacto do treinamento de futebol em atletas amadores, foi utilizada uma abordagem mista de pesquisa que combinou métodos quantitativos e qualitativos. Isso permitiu obter dados numéricos sobre aspectos específicos, bem como compreender experiências e percepções de 20 jogadores de futebol entre 20 e 45 anos que treinam regularmente na Academia de Futebol e Treinamento Esportivo HINOS em Otavalo. Os resultados do estudo indicam uma melhora notável nos aspectos relacionados à saúde física dos atletas amadores, principalmente na força e na resistência. Além disso, observou-se que o treino regular de futebol tem impacto positivo no bem-estar no trabalho, ajudando a reduzir o estresse, melhorar o relacionamento interpessoal e a capacidade de tomada de decisão. A partir dos resultados, pode-se concluir que o treino de futebol para jogadores amadores não só melhora a sua saúde física, mas também melhora o seu bem-estar no local de trabalho. Isto sugere que o futebol poderá ser uma excelente opção para incluir em programas de treino, tanto a nível individual como empresarial, promovendo assim um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Palavras-chave: Treinamento, Futebol, Saúde, Bem-estar, Trabalho.

Introducción

El fútbol amateur se ha afianzado como una práctica deportiva de gran influencia en la salud integral de las personas que lo practican debido en gran medida a la accesibilidad. En la actualidad problemas como el sedentarismo y el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles hacen de la práctica del fútbol una alternativa para mejorar la calidad de vida, como lo menciona Delgado Villalobos y otros (2021). Así mismo, algunos estudios recientes como el de Brito Mancheno (2024), justifican que la práctica de fútbol y de otros deportes colectivos no solo representan un mejoramiento de la condición física, sino que, además, ayudan a la potenciación de habilidades sociales, la reducción del estrés y fomentan la unión grupal.

Igualmente, Ramírez y otros (2004), señala la importancia que tiene, en el contexto actual, actividades que promueven la salud mental y física. Además, menciona que estas prácticas deportivas están relacionadas con la disminución significativa de los niveles de estrés y depresión, además de elevar la autoestima y mejorar la calidad del sueño. Estos aspectos benefician especialmente a personas que se encuentran en edades productivas por estar constantemente expuestos a situaciones personales y laborales que afectan negativamente su bienestar. Por otro lado, Arias Padilla y otros (2016), manifiestan que otra característica importante del fútbol radica en su condición de deporte grupal, lo que refuerza el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo dentro del campo de juego, condiciones claves para un equilibrio emocional.

En el ámbito físico, el fútbol combina ejercicio aeróbico y anaeróbico, impulsando el mejoramiento de la salud cardiovascular, la

fuerza muscular y la resistencia. Otros estudios como los de Lorenzo Fernández y Bueno Moreno (2011), subrayan como el fútbol y su práctica regular se asocia a mejoras en la capacidad motora, así como en las habilidades sociales, condiciones fundamentales en los aspectos deportivos y laborales. Asimismo, las condiciones tales como: la interacción en equipo, el respeto a las reglas y la comunicación efectiva son habilidades que superan los aspectos relacionados al fútbol, influyendo de manera positiva en el rendimiento profesional y en las relaciones interpersonales. Sin embargo, las limitaciones a las que se enfrentan los jugadores de fútbol amateur son: el escaso tiempo para la práctica de este deporte, el acceso restringido a instalaciones adecuadas y el riesgo de lesiones. Abellán Hernández y Januário (2017) argumentan que con la implementación de programas estructurados de entrenamiento que se adapten a las necesidades, posibilidades y habilidades de los participantes se pueden minimizar las problemáticas existentes.

Por otro lado, la sociedad en la actualidad se enfrenta a problemas como el sedentarismo y la obesidad convirtiéndose en verdaderos retos para la salud pública y para la productividad laboral. (Barbosa & Urrea, 2018) Según Rapisarda y otros (2021), las condiciones antes citadas aumentan el peligro de padecer enfermedades crónicas y disminuyen considerablemente la calidad de vida de las personas. Tomando en cuenta estos antecedentes y el nivel de aceptación de la práctica de fútbol, el entrenamiento de esta disciplina deportiva se presenta como una solución viable para evitar estas patologías y para la estimulación de hábitos saludables que trasciendan en el ámbito personal y profesional.

En lo que concierne a los entrenamientos ejecutivos de fútbol, se presenta como un

fenómeno de creciente interés entre las personas para adoptar desde el amateurismo la práctica de este deporte. Esta afinidad brinda una oportunidad para analizar la influencia de estos entrenamientos en el mejoramiento de la resistencia cardiovascular, la fuerza y la salud mental (Ramírez et al., 2004). No obstante, se debe ahondar en estudios específicos que optimicen los resultados y puedan garantizar la sostenibilidad de este tipo de programas.

Entender como el entrenamiento de fútbol puede contribuir en la salud y el bienestar laboral de deportistas amateur es fundamental para la promoción de estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida. Esta investigación pretende aportar con evidencia científica que corrobore la utilización y ejecución de programas de entrenamientos ejecutivos más efectivos y que se ajusten a las particularidades de los participantes. (Castellano & Casamichana, 2016) Al investigar el beneficio potencial del entrenamiento de fútbol a nivel amateur como herramienta de salud pública, se abre la posibilidad de impactar de manera positiva en la vida personal, laboral y profesional de quienes lo practiquen.

Materiales y Métodos

La investigación se fundamentó en un enfoque mixto que integró métodos cuantitativos y cualitativos, con el propósito de proporcionar una comprensión integral del fenómeno estudiado. Desde el componente cuantitativo, se recopilaron datos numéricos para evaluar indicadores clave como la capacidad aeróbica con el Test de COOPER, la fuerza en brazos, en abdomen y en piernas (test de salto horizontal). Por su parte, el componente cualitativo exploró las experiencias y percepciones de los deportistas amateur en torno a su bienestar emocional y laboral. Mediante encuestas como el CPRD (Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo) (Gimeno et al., 2001)

y una adaptación de la QLGB (Cuestionario de bienestar Laboral General). (Blanch et al., 2010). Esta combinación de enfoques permitió no solo medir de manera objetiva los impactos del entrenamiento, sino también interpretar los efectos subjetivos y emocionales que contribuyen al equilibrio personal y laboral, brindando una perspectiva más completa y contextualizada. La naturaleza descriptiva de esta investigación permitió tener una imagen clara y detallada de las condiciones actuales y de cómo se relacionan el entrenamiento de fútbol con la salud y el bienestar laboral de los deportistas amateur. Además, nos facilitó la formulación de recomendaciones para las futuras intervenciones.

Población y muestra

La población incluyó a 60 deportistas amateur, entre 20 y 45 años, que participan regularmente en los entrenamientos ejecutivos de la Academia HINOS en Otavalo. En la muestra se consideraron a 20 futbolistas mediante muestreo no probabilístico, tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión. (Velásquez, 2017). Los criterios de inclusión brindaron una garantía de la participación de individuos que estuvieran involucrados regularmente en el programa de entrenamiento, con una asistencia mínima de dos sesiones semanales y disponibilidad para someterse a las evaluaciones del estudio. La selección incluyó a aquellos deportistas que manifestaron su disposición y otorgaron su consentimiento informado para participar, priorizando una representación equilibrada en términos de edad y niveles de habilidad. Estos criterios permitieron garantizar que los datos recopilados fueran pertinentes y reflejaran de manera adecuada la experiencia de los deportistas amateur en el contexto del entrenamiento de fútbol.

Por otro lado, los criterios de exclusión contemplaron la eliminación de individuos que no asistieran regularmente a las sesiones de entrenamiento, dado que su falta de participación podría comprometer la validez de los resultados. Asimismo, se excluyeron a aquellos deportistas con condiciones médicas preexistentes que pudieran interferir con las evaluaciones, así como a quienes no pudieran comprometerse a cumplir con los requisitos del estudio. La implementación de estos criterios aseguró que la muestra estuviera conformada por participantes comprometidos y representativos, lo que optimizó la relevancia y la aplicabilidad de los hallazgos obtenidos (Manzano y Herney, 2016).

Plan de Entrenamiento

El programa de entrenamiento implementado en esta investigación se diseñó bajo el Principio de Alternancia Horizontal, el cual enfatiza la importancia de establecer un patrón semanal equilibrado que respete las fases de entrenamiento y recuperación. Según Delgado Bordonau y Méndez Villanueva (2012), este principio es esencial para optimizar el rendimiento físico y prevenir el sobreentrenamiento, especialmente en deportistas amateur con actividades competitivas adicionales durante los fines de semana. La planificación semanal incluyó cinco sesiones de 60 minutos cada una.

Cada sesión se estructuró en 10 minutos de calentamiento o activación, 40 minutos dedicados a trabajos específicos según la planificación del día y 5 minutos para la vuelta a la calma. Este esquema permitió un balance adecuado entre la carga de trabajo y la recuperación, maximizando los beneficios del entrenamiento y ajustándose a las necesidades del grupo. Para este estudio se seleccionaron cuatro pruebas. Test de fuerza en piernas (salto horizontal), test de fuerza-resistencia en brazos,

test de fuerza-resistencia en abdomen y el test de Cooper (Mendoza y Aguilar, 2022).

Tabla 1. Morfociclo patrón de entrenamiento.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------------------------------|--------|-------------|-----------|--------------------------------|
| Recuperación activa regenerativo | Fuerza | Resistencia | Velocidad | Técnico – Táctico – Activación |

Fuente: Elaboración propia

De la misma manera, se ha considerado el cuestionario CPRD – Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo y una encuesta relacionada con la QLGB (Cuestionario de Bienestar Laboral General) que considera datos sobre el bienestar laboral.

Resultados y Discusión

En los hallazgos de esta investigación mixta resaltan varios aspectos de relevancia que están directamente relacionados con la salud y el bienestar laboral de los deportistas amateur. Los datos recopilados se muestran a continuación:

Tabla 2. Edad (N = 20).

| Edad | Valor |
|---------------------|-------|
| Media | 35,6 |
| Mediana | 37,5 |
| Desviación estándar | 7,2 |
| Mínimo | 21 |
| Máximo | 45 |

Fuente: Elaboración propia

Dentro de la variable edad se puede evidenciar que la media fue de 35,6 años, mientras que la mediana alcanzó 37,5 años, mostrando una ligera tendencia hacia valores superiores. La desviación estándar fue de 7,19 años, y la varianza de 51,73, indicando una dispersión moderada de los datos.

El 30% de las personas que pertenecen a la muestra están en el rango de entre 40 y 45 años. Solo un individuo está ubicado en el rango de 26 a 30 años, que representa el 5% de la muestra.

Tabla 3. Parámetros de edad, rangos (N = 20).

| Edad | Frecuencia | Porcentaje |
|------------|------------|------------|
| De 40 a 45 | 6 | 30% |
| De 36 a 40 | 5 | 25% |
| De 31 a 35 | 5 | 25% |
| De 26 a 30 | 1 | 5% |
| De 20 a 25 | 3 | 15% |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Frecuencia de entrenamiento (N = 20).

| Entrenamientos por semana | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|------------|------------|
| 2 veces | 1 | 5% |
| 3 a 4 veces | 14 | 70% |
| 5 veces | 5 | 25% |

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que la frecuencia de entrenamiento de la mayoría de los deportistas es de entre 3 y 4 veces por semana, lo que representa un hábito regular y consistente. En tanto que el 6.3% entrena con menos frecuencia, lo que podría influir en los beneficios asociados al entrenamiento. Por otro lado, el 25 % de los participantes en este estudio entrena 5 veces por semana, lo que podría incidir en los resultados esperados.

Los resultados del análisis de correlación revelan una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el tiempo dedicado al entrenamiento y la frecuencia de las sesiones, por un lado, y la mejora en la fuerza abdominal, por otro. Esto sugiere que un mayor volumen de entrenamiento se traduce en un incremento en la fuerza muscular de la región abdominal. La relación demuestra que en lo referente a la fuerza de brazos no existen cambios significativos, sin embargo, se puede observar que existe una relación entre la edad y la disminución de fuerza en el tren superior. Existe, una relación significativa entre la fuerza de piernas pretest y la fuerza de piernas Postest, en donde se puede considerar que el plan de entrenamiento hizo que las personas incrementen la fuerza en su tren inferior.

Tabla 5. Correlación fuerza abdominal (N = 20).

| Correlación fuerza abdominal | | Tiempo de entrenamiento en meses | Test: fuerza abdominal inicial | Test: fuerza abdominal postintervención |
|---|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|
| Tiempo de entrenamiento en meses | Correlación de Pearson | 1 | 0.175 | 0.320 |
| | Sig (bilateral) | | 0.462 | 0.168 |
| Test: fuerza abdominal inicial | Correlación de Pearson | 0.175 | 1 | 0.996 |
| | Sig (bilateral) | 0.462 | | < 0.001 |
| Test: fuerza abdominal postintervención | Correlación de Pearson | 0.320 | 0.996 | 1 |
| | Sig (bilateral) | 0.168 | < 0.001 | |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Correlación fuerza de brazos (N = 20).

| Correlación fuerza de brazos | | Edad | Test: fuerza brazos inicial | Test: fuerza brazos postintervención |
|--------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Edad | Correlación de Pearson | 1 | -0.496 | -0.509 |
| | Sig (bilateral) | | 0.26 | 0.22 |
| Test: fuerza brazos inicial | Correlación de Pearson | -0.496 | 1 | 0.919 |
| | Sig (bilateral) | 0.26 | | < 0.001 |
| Test: fuerza brazos postintervención | Correlación de Pearson | -0.509 | 0.919 | 1 |
| | Sig (bilateral) | 0.22 | < 0.001 | |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7. Correlación fuerza de piernas (N = 20).

| Correlación fuerza de piernas | | Tiempo de entrenamiento en meses | Test: fuerza de piernas inicial | Test: fuerza de piernas postintervención |
|--|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| Tiempo de entrenamiento en meses | Correlación de Pearson | 1 | 0.175 | 0.320 |
| | Sig (bilateral) | | 0.462 | 0.168 |
| Test: fuerza de piernas inicial | Correlación de Pearson | - 0.016 | 1 | 0.970 |
| | Sig (bilateral) | 0.948 | | < 0.001 |
| Test: fuerza de piernas postintervención | Correlación de Pearson | 0.001 | 0.970 | 1 |
| | Sig (bilateral) | 0.998 | < 0.001 | |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8. Correlación Test de Cooper (N = 20).

| Correlación Test de Cooper | | Tiempo de entrenamiento en meses | Test: fuerza de Cooper inicial | Test: fuerza de Cooper postintervención |
|---|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|
| Tiempo de entrenamiento en meses | Correlación de Pearson | 1 | - 0.339 | - 0.047 |
| | Sig (bilateral) | | 0.143 | 0.845 |
| Test: fuerza de Cooper inicial | Correlación de Pearson | - 0.339 | 1 | 0.844 |
| | Sig (bilateral) | 0.143 | | < 0.001 |
| Test: fuerza de Cooper postintervención | Correlación de Pearson | - 0.047 | 0.844 | 1 |
| | Sig (bilateral) | 0.845 | < 0.001 | |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. CPRD (Características Psicológica del Rendimiento Deportivo) (N = 20).

| | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar |
|-----------------------------|--------|--------|-------|---------------------|
| Control del estrés | 29 | 63 | 40.95 | 9.34 |
| Habilidad Mental | 10 | 30 | 23.15 | 5.102 |
| Motivación | 15 | 27 | 21.80 | 3.139 |
| Cohesión Grupal | 12 | 24 | 18.65 | 3.265 |
| Influencia de la Evaluación | 4 | 43 | 2.65 | 9.826 |

Fuente: Elaboración propia

Los resultados del análisis muestran una relación muy marcada y significativa entre los valores del Test de Cooper en el pretest y el postest ($r = 0.844$, $p < 0.001$), lo que refleja una gran consistencia en el desempeño de los participantes entre ambas evaluaciones.

Por su parte, los resultados del CPRD destacaron fortalezas significativas en la

habilidad mental y la motivación, reflejando altos niveles de capacidad cognitiva y un impulso consistente para alcanzar metas entre los participantes. Además, la cohesión grupal mostró una integración aceptable, lo que sugiere un buen nivel de interacción entre los miembros. Estos hallazgos subrayan aspectos positivos del grupo, con áreas que respaldan su desempeño y bienestar general.

Tabla 10. *QGLB (Cuestionario de Bienestar Laboral General) (N = 20).*

| Pregunta: El Entrenamiento... | Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Siempre |
|--|-------|----------|---------|----------|---------|
| Mejora el manejo de situaciones de estrés | 0% | 0% | 10% | 20% | 70% |
| Experimenta más energía y productividad | 0% | 0% | 5% | 20% | 75% |
| Equilibra la vida laboral y la vida personal | 0% | 0% | 0% | 10% | 90% |
| Mejora la concentración en la jornada laboral | 0% | 0% | 0% | 35% | 65% |
| Reduce el cansancio físico en la jornada laboral | 0% | 0% | 10% | 25% | 65% |
| Mejora el ánimo y reduce la irritabilidad | 0% | 0% | 5% | 15% | 80% |
| Mejora las condiciones interpersonales | 0% | 5% | 0% | 15% | 80% |
| Mejora la toma de decisiones | 0% | 5% | 5% | 20% | 70% |
| Mejora mi percepción de mi salud física | 0% | 0% | 5% | 5% | 90% |
| Me ayuda a liberar el estrés | 0% | 0% | 0% | 5% | 95% |

Fuente: Elaboración propia

Los datos obtenidos evidenciaron que el entrenamiento físico genera beneficios significativos en el manejo del estrés, percibido por los participantes como una herramienta clave para liberar tensiones y mantener una vida equilibrada. Este resultado es particularmente relevante, considerando que el equilibrio entre la vida laboral y personal fue otro de los aspectos en los que los participantes reportaron mejoras notables.

Otro hallazgo destacado fue el impacto del entrenamiento en la productividad y concentración durante la jornada laboral. Los participantes reportaron sentirse con mayor energía y capacidad para afrontar sus tareas cotidianas, lo cual se tradujo en un aumento en su desempeño y una notable reducción del cansancio físico. Además, el fortalecimiento de la capacidad para tomar decisiones refuerza la

idea de que el ejercicio físico puede potenciar habilidades cognitivas y ejecutivas

Por otro lado, los participantes destacaron que el entrenamiento físico no solo influye en su rendimiento individual, sino también en las relaciones interpersonales y su estado emocional. Los resultados reflejaron mejoras en el ánimo y una significativa reducción de la irritabilidad, lo cual fomenta interacciones más positivas y colaborativas.

En resumen, la práctica regular de fútbol fomenta el bienestar integral, mejorando la eficacia individual y favoreciendo entornos laborales más saludables. Los altos niveles de percepción positiva evidencian que el entrenamiento físico trasciende el rendimiento deportivo, consolidándose como un pilar esencial para equilibrar la vida personal y laboral, potenciar la energía y promover relaciones interpersonales más positivas,

convirtiéndose en un factor clave para una calidad de vida superior en diversas dimensiones.

Discusión

Los hallazgos de la investigación confirmaron que el entrenamiento regular de fútbol tuvo un impacto positivo y significativo en la salud física y el bienestar laboral de los deportistas amateur, especialmente en aspectos como la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. El mejoramiento de la fuerza de brazos, abdomen y piernas, así como en la capacidad aeróbica se evidenciaron durante esta investigación. Además, estos resultados destacaron la efectividad de la metodología empleada, la cual fue diseñada cuidadosamente para adaptarse a las características y necesidades específicas del grupo, logrando así un enfoque personalizado que potenció los beneficios del entrenamiento (Delgado Bordonau & Mendez Villanueva, 2012).

El estudio evaluó el impacto del entrenamiento de fútbol en el bienestar laboral de los participantes mediante las pruebas CPRD y QLGB (adaptada), revelando mejoras significativas en la gestión del estrés, niveles de energía y productividad, equilibrio entre la vida laboral y personal, concentración, reducción del agotamiento físico y fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estos resultados destacan que la práctica regular del fútbol, bajo un plan de entrenamiento estructurado, no solo optimiza la salud física, sino que también mejora el rendimiento y la satisfacción en el entorno laboral, posicionándose como una herramienta clave para promover el bienestar integral y nuevas estrategias de intervención.

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación respaldan que el entrenamiento regular de fútbol contribuye significativamente

a la salud física y al bienestar laboral de deportistas amateur, especialmente en los ámbitos de fuerza y resistencia cardiovascular. Las capacidades físicas en las que influyó la metodología fueron la fuerza en brazos, abdomen y piernas; así como también en la capacidad aeróbica, resaltando la efectividad de la metodología utilizada durante el entrenamiento que se ajusta a las particularidades del grupo en el que se está interviniendo

Los resultados del estudio confirmaron la hipótesis de que el entrenamiento de fútbol contribuye de manera significativa a mejorar tanto la salud física como el bienestar laboral de los deportistas amateur. En términos de salud física, se evidenciaron avances en la capacidad aeróbica y la fuerza muscular, mientras que, en el ámbito laboral, se destacaron beneficios como una mejor gestión del estrés, mayor productividad y fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estos hallazgos están en línea con investigaciones previas que subrayan el impacto positivo de la actividad física estructurada, no solo en el desarrollo de hábitos saludables, sino también en el equilibrio entre las demandas físicas y emocionales en el entorno laboral (De Miguel Calvo et al., 2011).

Conclusiones

Este estudio refleja que el entrenamiento deportivo de fútbol tiene una influencia positiva tanto en la salud física como en el bienestar laboral de los deportistas amateur. Los resultados obtenidos plantean que entrenar fútbol de manera regular impacta positivamente en las condiciones físicas tales como la fuerza y la resistencia cardiovascular. Además, se comprobó que el bienestar laboral de los participantes experimentó avances en aspectos como la gestión del estrés, la satisfacción laboral y las relaciones interpersonales,

evidenciando los efectos directos e indirectos del fútbol en su vida profesional.

Por otra parte, a partir del año 2020, la pandemia del COVID-19 dejó profundas secuelas en la salud física y mental de la población, subrayando la necesidad de intervenciones integrales que promuevan el bienestar general. Durante el tiempo de confinamiento y crisis sanitaria se pudo evidenciar un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión, agravados por el aislamiento social y la disminución drástica de la actividad física debido a las restricciones sanitarias. (Nicolini, 2020) En este contexto, el entrenamiento deportivo, particularmente el fútbol, ha emergido como una herramienta esencial para mitigar los efectos negativos de la pandemia.

Por otro lado, se verificó el estado físico y laboral de los deportistas, estableciendo que una mayor intensidad y frecuencia en los entrenamientos se asocia con menores niveles de estrés y mayor satisfacción en el entorno laboral.

Asimismo, se identificaron posibles limitaciones que deben ser asumidas con responsabilidad por los gestores deportivos para garantizar la participación masiva en programas similares. Estos hallazgos no solo validan la relevancia del fútbol como herramienta de promoción de la salud y el bienestar, sino que también proporcionan datos clave para diseñar intervenciones efectivas que optimicen sus beneficios, garantizando un equilibrio entre el rendimiento físico y la prevención de riesgos.

Referencias Bibliográficas

- Abellán Hernández, J., & Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 419-431.
- Arias Padilla, I., Cardoso Quintero, A., Aguirre-Loaiza, H., & Arenas, A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis. Revista de Ciencias Sociales* (25), 141-160.
- Blanch, J., Sahagún, M., Cantera, L., & Cervantes, G. (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(2), 157-170.
- Brito Mancheno, D. (2024). Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10).
- Castellano, J., & Casamichana, D. (2016). El arte de planificar en fútbol. *Futbol del Libro*.
- De Miguel Calvo, M., Schweiger Gallo, I., de las Mozas Majano, O., & Hernández López, M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604.
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., & González Cordero, C. (2021). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Ciencia y Salud*, 6(1), 81-86.
- Gimeno, F., Buceta, M., & Pérez Llanta, M. d. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Lorenzo Fernández, M., & Bueno Moreno, M. R. (2011). Entrenamiento de habilidades Sociales en Fútbol Base: Propuesta de intervención. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 21(2), 39-52.
- Manzano, R., & Herney, G. (2016). Sobre los criterios de inclusión y exclusión. Más allá de la publicación. *Revista chilena de pediatría*, 87(6).

Mendoza, D., & Aguilar, K. (2022). Estrategia metodológica para favorecer la condición física de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. *Cognosis*, 7(1).

Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirujía y Cirujanos*, 88(5), 542-547.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.

Rapisarda, V., Cannizzaro, E., Barchitta, M., Vitale, E., Cinà, D., Minciullo, F., Ledda, C. (2021). A Combined Multidisciplinary Intervention for Health Promotion in the Workplace: A Pilot Study. *J Clin Med*, 10(7).

Velásquez, A. (2017). Tipos de muestreo. *Centrogeo*.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Iván Rodrigo Hinojosa Paredes y Diana Carolina Mendoza Avilés.

