

EFFECTOS DE LA CARGA LABORAL, SALUD MENTAL Y FÍSICA A TRAVÉS DE LA
ASISTENCIA AL GIMNASIO

DANIEL ANDRES FARFAN GUERRERO

LIDIA GENOY GUZMAN

NYDIA JANETH CHAVARRO BLANCO

TUTOR:

RUBI LORENA CARRILLO BARBOSA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DE ASTURIAS

ASISTENCIA DE INVESTIGACION

PREGRADO DIRECCION Y ADMINISTRACION DE EMPRESAS

2026

Datos del proyecto

Título del proyecto en el que se desarrolló la asistencia.	Efectos de la Carga Laboral, Salud Mental y Física a Través de la Asistencia al Gimnasio
Acta de aprobación del Comité de Investigación del proyecto	
Docente	RUBY LORENACARRILLO BARBOSA
Coinvestigadores	DANIEL ANDRES FARFAN GUERRERO LIDIA GENOY GUZMAN NYDIA JANETH CHAVARRO BLANCO
Tipo de investigación	Investigación Mixta

Objetivos

General	Analizar la relación entre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de los empleados, realizando el estudio en un grupo de personas de 25 a 50 años, corresponde a empleados de empresas ubicadas en la zona empresarial del sector del Chicó en la ciudad de Bogotá.
Específico 1	Investigar el impacto de la carga laboral y la actividad física en indicadores de salud mental, como el estrés, la ansiedad y la satisfacción personal.

Específico 2	Explorar cómo el ejercicio en el gimnasio puede actuar como un mecanismo de afrontamiento para manejar la carga laboral y sus efectos en la salud mental
Específico 3	Evaluar indicadores de salud física (como fuerza, resistencia y composición corporal) en relación con la frecuencia de asistencia al gimnasio.

Acuerdo de actividades por entrega

Entrega 1	Planilla plan de trabajo 1. Introducción 1.1 Contextualización del problema 1.2 Importancia del estudio en el contexto organizacional
Entrega 2	2. Planteamiento del Problema 2.1 Descripción de la situación problemática 2.2 Formulación de la pregunta de investigación 2.3 Delimitación del estudio (espacial, temporal y poblacional)
Entrega 3	3. Objetivos de la Investigación 3.1 Objetivo general 3.2 Objetivos específicos
Entrega 4	4. Justificación del Estudio 4.1 Justificación teórica 4.2 Justificación práctica

	4.3 Justificación metodológica
Entrega 5	5. Marco Teórico 5.1 Carga laboral y burnout 5.2 Actividad física y regulación del estrés 5.3 Salud ocupacional y desempeño organizacional 5.4 Estudios empíricos recientes
Entrega 6	6. Operacionalización de Variables 7. Matriz de Consistencia 8. Plan de Análisis Estadístico
Entrega 7	9. Resultados 10. Discusión 11. Conclusiones 12. Referencias 13. Anexos
Entrega 8	Entrega informe técnico final.

Entregables que se van a realizar

¿Cómo afecta la carga laboral a la frecuencia de asistencia al gimnasio y qué impacto tiene esta relación en la salud mental y física de los empleados de las oficinas de la zona empresarial del sector del chico de la ciudad de Bogotá?

Inclusiones

El estudio aplica para todos los empleados de las empresas de las oficinas ubicadas en el sector de la zona empresarial de la zona del chico de la ciudad de Bogotá edades desde los 25 años hasta los 50 años de ambos sexos

Exclusiones

Mujeres embarazadas o en estado de lactancia, personas con algún tipo de discapacidad física como mental estas como hipertensión, diabetes, falta de extremidades

- Carga laboral: Definir y medir la carga laboral (horas trabajadas, estrés laboral, etc.).

la carga laboral se tomará como parte de la jornada establecida a nivel nacional de 42 horas laborales semanales, percepción del estrés frente a una escala donde los evaluados en expresaran su nivel de estrés de 1 a 10, según sus exigencias laborales

- Frecuencia de asistencia: Evaluar cómo varía la asistencia al gimnasio de los empleados de las oficinas del sector Chico según la carga laboral número de días y horas asistiendo en el gimnasio

- Salud física: Analizar cambios en la condición física, resistencia y bienestar general, aumento de masa muscular, ingesta de calorías y variación en las medidas de los empleados de las empresas de transporte.

- Salud mental: Investigar efectos en el estrés, la ansiedad, y la satisfacción personal, estado de ánimo antes y después de las rutinas del gimnasio de los empleados de las empresas de transporte.

- Mecanismos de afrontamiento: Explorar si el ejercicio actúa como un mecanismo de afrontamiento frente a la carga laboral y como el individuo se percibe en el cambio de estilo de vida de los empleados de las empresas de transporte.

Sugerir estrategias para fomentar la asistencia al gimnasio como parte de un enfoque integral para mejorar la salud de los empleados en entornos laborales exigentes estas podrían ser los testimonios de las personas evaluadas y los resultados frente a los cambios físicos.

Enfoque Metodológico: será un enfoque mixto esto debido al tipos e investigación que se lleva a cabo donde se maneja información tanto cuantitativa como cualitativa tales como numero de registros de ingreso a los gimnasios de la zona en cuestión, tiempo de estadía dentro de las sedes, cantidad de personas que ingresan, genero, horarios de actividad, resultados físicos se los evaluados entre otros y de forma cualitativa se evaluara la experiencia de los evaluados, sus objetivos personales, sus emociones frente al porqué del entrenamiento, sus estilos de vida

Justificar en uso del enfoque mixto: el ser humano es un ser complejo frente a la diversidad del pensamiento y las motivaciones personales para esto es el enfoque mixto la mejor opción para evaluar los diferentes aspectos que se puedan presentar y tener un esquema lo más exacto y contundente frente a los aspectos de estudio y como afecta a la vida humana cuantitativa y cualitativamente

Recolección de información: se tendrá en cuenta las bases de datos de los gimnasios que se encuentran en la zona como Smart Fit, Bodytech, fitness 24 /7 y spinning center entre otras encuestas de las personas que asisten a estas sedes, aplicaciones de entrenamiento

Bitácora:

Formulación de investigación, generar encuestas estructuradas con base en responder las dudas y lograr dar claridad sobre el impacto del gimnasio en sus vidas y como lo integran a estas

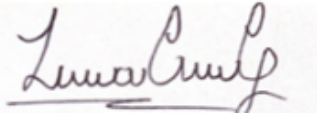
Recolección de información en las sedes de los gimnasios que son fuente de primera mano, encuestas a los miembros de los gimnasios sobre sus hábitos de vida, tipos de entrenamientos, estados emocionales

Apoyo en la red sobre estudios previos frente a la investigación para tener un comparativo y datos de la alcaldía local sobre dinámicas y proyectos similares

Generar hipótesis frente a los resultados que se puedan obtener y la información obtenida

Unificar la información y generar resultados a partir de las generalidades obtenidas y conclusiones

Se firma el presente informe el 14/02/2026

Nombre estudiante 1 DANIEL ANDRES FARFAN GUERRERO	
Nombre estudiante 2 LIDIA GENOY GUZMAN	
Nombre estudiante 3 NYDIA JANETH CHAVARRO BLANCO	

1. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Contextualización Del Problema.....	10
1.2 Importancia Del Estudio En El Contexto Organizacional.....	11
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2.1 Descripción De La Situación Problemática	12
2.2 Formulación De La Pregunta De Investigación	13
2.3 Delimitación Del Estudio	14
3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	16
3.1 Objetivo General	16
3.2 Objetivos Específicos	16
4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	16
4.1 Justificación teórica:.....	17
4.2 Justificación Práctica	19
4.3 Justificación metodológica:.....	20
5. MARCO TEORICO	30
5.1 Carga laboral y Síndrome de Burnout.....	31
5.2 Ejercicio físico, salud y Estrés	35
5.3 Salud ocupacional y desempeño organizacional	37
Estudio sobre burnout en trabajadores de Bogotá	40
6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	43
6.1 Variables Principales.....	43
6.2. Población y Muestra.....	45
6.3. Método de Recolección de Datos	45
6.4. Análisis de Datos.....	45
7. MATRIZ DE CONSISTENCIA	46
8. PLAN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO	47
9. RESULTADOS.....	53
10. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	58
11. CONCLUSIONES.....	60

1. INTRODUCCIÓN

El ejercicio ha cambiado millones de vidas en todo el mundo siendo clave para la longevidad y la calidad de vida por esto y como influencia frente a el estrés y la carga laboral nos genera un interrogante de cómo se relacionan entre si

Las personas en su día a día buscan realizar sus actividades cotidianas las cuales demanda concentración, dedicación, energía, estudio todo esto nos sugiere el cómo logran llevar la carga para poder tener éxito y que estrategias y métodos para lograrlo

Es claro que muchas personas tienen diversos métodos los cuales van derivados de sus estilos de vida y sus gustos frente a la situación presentada uno de estos es el ejercicio físico el cual será el factor principal de como aporta a las personas que lo practican y como este habito tiene un impacto en sus vidas

1.1 Contextualización Del Problema

Es claro que el ejercicio físico genera un impacto positivo en el ser humano tanto físico como emocional pero no es el mismo resultado en todas las personas esto varía según diversas causas las cuales determinaremos para establecer cuáles son los factores que determinan los resultados y los impactos en un grupo determinado de personas donde podremos tener resultados más específicos

Realizar un esquema comparativo frente a como bajo los estudios previos la información se contrasta y se descartan y afirman hipótesis

Es vital como parte de esta investigación determinar hasta qué punto influye la actividad física en las personas y como o se pueden crear estrategias de beneficio para todos

1.2 Importancia Del Estudio En El Contexto Organizacional

Este estudio determina como la asistencia al gimnasio a realizar ejercicio físico genera cambios en el estilo de vida de quienes lo practican y cuáles son los beneficios y factores clave en sus rutinas tomando como referencia los trabajadores de oficina del sector del chico en la ciudad de Bogotá.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, el entorno laboral se caracteriza por altos niveles de exigencia, cumplimiento de metas, extensas jornadas de trabajo y presión constante por la productividad. Estas condiciones han generado un aumento en la carga laboral de los empleados, reduciendo el tiempo disponible para el autocuidado y la realización de actividades saludables como el ejercicio físico.

La asistencia regular al gimnasio constituye una de las principales estrategias para mantener la salud física y mental, ya que contribuye a la reducción del estrés, mejora la condición cardiovascular, fortalece el sistema musculoesquelético y favorece el equilibrio emocional. Sin embargo, muchos trabajadores manifiestan dificultades para sostener una rutina de ejercicio debido al cansancio, la falta de tiempo y las responsabilidades laborales acumuladas.

Esta situación puede desencadenar consecuencias negativas como el sedentarismo, el agotamiento físico, el estrés crónico, la disminución del bienestar psicológico e incluso problemas de salud a largo plazo. A pesar de ello, en muchas organizaciones no se analiza cómo la carga laboral influye directamente en los hábitos de actividad física de sus empleados ni el impacto que

esto tiene en su calidad de vida y desempeño.

2.1 Descripción De La Situación Problemática

En la actualidad, muchas organizaciones exigen altos niveles de productividad, cumplimiento de metas y disponibilidad de tiempo por parte de los empleados. Esta carga laboral elevada suele traducirse en jornadas extensas, fatiga física, estrés acumulado y reducción del tiempo disponible para actividades personales, entre ellas la práctica de ejercicio físico como la asistencia al gimnasio.

La disminución en la frecuencia de actividad física genera un desequilibrio entre las demandas laborales y el autocuidado, afectando directamente la salud integral del trabajador. Desde el punto de vista físico, el sedentarismo está asociado con aumento de peso, dolores musculares, problemas cardiovasculares, baja energía y mayor riesgo de enfermedades crónicas. A nivel mental, la falta de ejercicio —que actúa como regulador del estrés— puede incrementar síntomas de ansiedad, irritabilidad, agotamiento emocional y síndrome de burnout.

Esta relación crea un círculo negativo: a mayor carga laboral, menor tiempo para el ejercicio; y a menor actividad física, menor bienestar, lo que impacta la concentración, la motivación, la productividad y el clima organizacional. Como resultado, las empresas pueden enfrentar mayores índices de ausentismo, rotación de personal y disminución del desempeño.

Por ello, se hace necesario analizar cómo la exigencia laboral está influyendo en los hábitos saludables de los empleados, con el fin de diseñar estrategias que permitan equilibrar trabajo y

bienestar, promoviendo estilos de vida activos que favorezcan tanto la salud del trabajador como la eficiencia organizacional.

2.2 Formulación De La Pregunta De Investigación

Pregunta principal:

¿De qué manera la carga laboral afecta la frecuencia de asistencia al gimnasio y cómo esta relación impacta la salud mental y física de los empleados?

Preguntas específicas (derivadas):

1. ¿Cómo afecta el número de horas trabajadas y la intensidad de las tareas al tiempo disponible para realizar actividad física?
2. ¿Qué cambios en los niveles de estrés, ansiedad o agotamiento presentan los empleados con baja frecuencia de ejercicio?
3. ¿Qué efectos físicos (energía, condición corporal, presencia de dolencias) se asocian con la disminución de la actividad física debido a la carga laboral?
4. ¿Existe relación entre la práctica regular de ejercicio y el bienestar general o desempeño laboral de los empleados?
5. ¿Qué estrategias organizacionales podrían favorecer el equilibrio entre responsabilidades laborales y hábitos saludables?

2.3 Delimitación Del Estudio

Delimitación Espacial

El estudio se desarrollará a trabajadores de oficina de empresas del sector del chico en la ciudad de Bogotá, considerando trabajadores que tengan acceso a centros de acondicionamiento físico (gimnasios) cercanos a su lugar de trabajo o vivienda. El análisis se centrará en contextos laborales formales donde existan jornadas estructuradas y demandas laborales medibles, lo que permitirá observar cómo el entorno organizacional influye en los hábitos de actividad física.

Delimitación Temporal

La investigación se llevará a cabo durante un periodo de **seis meses**, tiempo en el cual se evaluarán:

- Los niveles de carga laboral semanal.
- La frecuencia de asistencia al gimnasio.
- Cambios percibidos en la salud física (energía, fatiga, condición física).
- Cambios en la salud mental (estrés, ansiedad, bienestar emocional).

Este periodo permitirá identificar patrones sostenidos y no solo comportamientos ocasionales.

Delimitación Poblacional

La población objeto de estudio estará conformada por:

- Empleados entre 25 y 50 años,
- Vinculados laboralmente a tiempo completo (mínimo 40 horas semanales),
- Que se encuentren actualmente inscritos en un gimnasio o hayan intentado mantener una rutina de ejercicio en el último año,
- Pertenecientes a cargos administrativos, operativos o profesionales.

El estudio tendrá un alcance correlacional, ya que busca analizar la relación entre tres variables principales:

1. Carga laboral (horas trabajadas, presión de tareas, tiempo disponible).
2. Frecuencia de actividad física en gimnasio (asistencia semanal, duración del ejercicio).
3. Salud mental y física del empleado (niveles de estrés, bienestar, cansancio, percepción de salud).

No pretende intervenir directamente en las condiciones laborales, sino comprender cómo estas influyen en los hábitos saludables y el bienestar integral del trabajador.

Propósito de la Delimitación

Con esta delimitación se busca obtener información específica, medible y aplicable al contexto organizacional, permitiendo:

- Identificar si la sobrecarga laboral limita el autocuidado.
- Evidenciar cómo la reducción de actividad física impacta el bienestar emocional.
- Generar recomendaciones empresariales para promover el equilibrio trabajo–salud.

3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Objetivo General

Analizar la relación entre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de los empleados, realizando el estudio en un grupo de personas

de 25 a 50 años, corresponde a empleados de empresas ubicadas en la zona empresarial del sector del Chicó en la ciudad de Bogotá.

3.2 Objetivos Específicos

3.2.1 Investigar el impacto de la carga laboral y la actividad física en indicadores de salud mental, como el estrés, la ansiedad y la satisfacción personal.

3.2.2 Explorar cómo hacer ejercicio en el gimnasio puede actuar como un mecanismo de afrontamiento para manejar la carga laboral y sus efectos en salud mental.

3.2.3 Evaluar indicadores de salud física (como fuerza, resistencia y composición corporal) en relación con la frecuencia de asistencia al gimnasio

4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio es relevante porque aborda una problemática creciente en las organizaciones modernas: el desequilibrio entre las responsabilidades laborales y el bienestar personal del trabajador. A medida que aumentan las exigencias productivas, disminuye el tiempo destinado a la actividad física, afectando directamente la salud integral de los empleados.

Desde el punto de vista social, la investigación busca generar conciencia sobre la importancia de promover estilos de vida saludables que permitan prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y al estrés laboral.

En el ámbito organizacional, comprender esta relación permitirá a las empresas diseñar estrategias de bienestar laboral, tales como horarios flexibles, pausas activas o programas de

promoción de la salud, lo que puede traducirse en empleados más motivados, productivos y con menor ausentismo.

4.1 Justificación teórica:

El estudio de cómo la carga laboral afecta la frecuencia de asistencia al gimnasio es esencial para comprender las dinámicas entre trabajo y salud. Al identificar esta relación, las organizaciones pueden implementar estrategias para fomentar un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal, promoviendo así el bienestar integral de sus empleados. Esto no solo beneficia a los individuos, sino que también puede mejorar la productividad y el ambiente laboral en general en cuanto a:

1. Carga Laboral y Estrés

La carga laboral se refiere a la cantidad de trabajo que un empleado debe realizar en un período determinado. Una carga laboral elevada puede generar estrés, lo que a su vez afecta negativamente la salud mental.

Teoría del Estrés: Según la teoría de Lazarus y Folkman, el estrés se produce cuando una persona percibe que las demandas superan sus recursos. Esto puede llevar a una disminución en la motivación y en la energía para participar en actividades físicas.

2. Beneficios del Ejercicio

La actividad física regular, como ir al gimnasio, se ha demostrado que mejora la salud mental y física. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar.

Modelo Biopsicosocial: Este modelo sugiere que la salud es el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. La actividad física puede mejorar todos estos aspectos.

3. Relación entre Carga Laboral y Actividad Física

La teoría de la motivación sugiere que las personas que experimentan altos niveles de estrés laboral pueden mostrar menos interés en actividades recreativas, como el ejercicio, debido a la fatiga y la falta de tiempo.

Investigaciones Previas: Estudios han demostrado que empleados con alta carga laboral tienden a tener menor frecuencia de asistencia al gimnasio, lo que puede resultar en un ciclo vicioso de deterioro físico y mental.

4. Impacto en la Salud Mental y Física

La falta de actividad física puede contribuir a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, así como a condiciones físicas como obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Teoría de la Salud Ocupacional: Esta teoría indica que el bienestar de los empleados no solo depende de su entorno laboral, sino también de su estilo de vida, incluyendo la actividad física.

4.2 Justificación Práctica

A nivel organizacional, el estudio permitirá a las empresas diseñar estrategias de bienestar laboral, como horarios flexibles, pausas activas o programas de promoción de la salud.

Los hallazgos podrían permitir a las empresas diseñar estrategias organizacionales que favorezcan el equilibrio entre responsabilidades laborales y hábitos saludables.

Esto puede traducirse en empleados más motivados, productivos y con menor ausentismo.

4.3 Justificación metodológica:

Finalmente, esta investigación busca resaltar que el rendimiento laboral no depende únicamente de la capacidad técnica del trabajador, sino también de su equilibrio físico y emocional, demostrando que invertir en bienestar no es un gasto, sino una estrategia sostenible para las organizaciones. Para desarrollar la investigación sobre cómo la carga laboral afecta la frecuencia de asistencia al gimnasio y cómo esta relación impacta la salud mental y física de los empleados, se pueden utilizar diversas herramientas y métodos de investigación:

1. Encuestas y Cuestionarios

- Descripción: Diseñar encuestas que incluyan preguntas sobre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio, y la salud mental y física.

- Ventajas: Permite obtener datos cuantitativos de un gran número de empleados de manera rápida.

- Ejemplo de herramientas: Google Forms, SurveyMonkey, Qualtrics.

2. Entrevistas

- Descripción: Realizar entrevistas en profundidad con empleados para explorar sus experiencias y percepciones sobre la carga laboral y la actividad física.

- Ventajas: Proporciona información cualitativa rica y detallada.

- Ejemplo de herramientas: Grabadoras de audio, software de transcripción como Otter.ai.

3. Grupos Focales

- Descripción: Reunir a grupos de empleados para discutir sus opiniones y experiencias en torno a la carga laboral y la actividad física.

- Ventajas: Fomenta la interacción y el intercambio de ideas, lo que puede revelar aspectos que no se capturan en encuestas.

4. Análisis de Datos Secundarios

- Descripción: Revisar estudios previos, informes de salud ocupacional y estadísticas sobre carga laboral y bienestar.

- Ventajas: Proporciona contexto y antecedentes para la investigación actual.

- Fuentes: Bases de datos académicas como JSTOR, PubMed, o informes de organizaciones de salud.

5. Observación

- Descripción: Observar el comportamiento de los empleados en el lugar de trabajo y en el gimnasio, si es posible.

- Ventajas: Permite recopilar datos en tiempo real sobre la frecuencia de asistencia y el impacto de la carga laboral.

6. Estudios de Caso

- Descripción: Realizar estudios de caso en empresas de servicios para examinar la relación entre carga laboral, ejercicio y salud.

- Ventajas: Ofrece un análisis detallado y contextualizado de situaciones particulares.

7. Mediciones Fisiológicas

- Descripción: Utilizar dispositivos de monitoreo de actividad física (como pulseras de actividad) para medir la frecuencia de ejercicio de los empleados.

- Ventajas: Proporciona datos objetivos sobre la actividad física.

8. Análisis Estadístico

- Descripción: Aplicar técnicas estadísticas para analizar los datos recogidos y establecer correlaciones entre carga laboral, asistencia al gimnasio, y salud mental y física.

- Ventajas: Permite validar hipótesis y encontrar patrones significativos.

- Ejemplo de herramientas: Excel.

Estas herramientas y métodos de investigación, cuando se combinan adecuadamente, pueden proporcionar una comprensión integral de cómo la carga laboral afecta la asistencia al gimnasio y el impacto subsecuente en la salud mental y física de los empleados. La elección de herramientas dependerá de los objetivos específicos de la investigación, los recursos disponibles y el contexto de la población estudiada.

Definición De Tipo De Investigación

El diseño de investigación que usaremos va conforme a los objetivos planteados los cual nos enmarca un diseño Correlacional el cual por sus características nos permite medir el rango de relación de las variables sin interferir en estas logrando identificar patrones en estas para futuras investigaciones y predicciones que funcionen como base científica frente a los datos adquiridos

Se caracteriza por ser un diseño

- No experimental
- Predicción y generación de hipótesis
- Aplicación de ética y practica

Procedimiento General de aplicación

- Definir variables: seleccionar las variables de interés.
- Recolectar datos: mediante encuestas, registros y observaciones.

- Analizar la correlación: aplicar herramientas estadísticas para determinar fuerzas y direcciones
- Interpretar resultados: evaluar la significancia y utilidad de la relación encontrada

Tamaño De Muestra

Se evaluarán 80 personas las cuales cumplirán con las características que inicialmente se denominaron personas de una edad entre los 25 y 50 años de ambos géneros y tengan licencia médica al momento del estudio.

Este tamaño nos permite identificar comportamientos similares entre los encuestados y como se relacionan entre si al no ser un número reducido de personas se puede crear generalidades frente a los resultados y ni muy grande el cual nos lleve demasiado tiempo de estudio podemos contar con información veraz y confiable

Instrumentos De Medición De Carga Laboral

Escala de Carga Mental (ECM): Mide la carga mental de los trabajadores, considerando aspectos importantes como la actividad mental y física que son parte fundamental de la investigación, así como el nivel de frustración

NASA TLX (Task Load Index): Desarrollado por el Ames Research Center, evalúa la carga de los participantes a nivel laboral en función de la actividad mental, física y temporal de los evaluados

Mediante estos métodos podemos evaluar el nivel de carga laboral en los encuestados

Instrumentos De Medición Del Estrés

- Escalas psicológicas
- Métodos fisiológicos y bioquímicos
- Instrumentos para estrés laboral

Instrumentos De Mediciones De Salud Mental

Los instrumentos de medición de salud mental son herramientas indispensables para evaluar y cuantificar aspectos relacionados con el bienestar psicológico y emocional de las personas. Estos instrumentos pueden ser como cuestionarios, escalas de medición y test, son utilizados por profesionales de la salud mental para obtener información objetiva sobre la presencia y gravedad de síntomas psicológicos y trastornos mentales

Procedimiento de Aplicación

El estudio se desarrollará mediante un enfoque cuantitativo–descriptivo, orientado a analizar cómo la carga laboral influye en la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de personas entre 25 y 50 años que asisten regularmente a un gym.

1. Fases del Estudio

Fase 1. Planeación (Semana 1)

- Diseño del instrumento de recolección de datos (encuesta estructurada).
- Validación del cuestionario mediante revisión académica.
- Solicitud de autorización al gimnasio para contactar a los participantes.

- Elaboración del formato de consentimiento informado.

Fase 2. Convocatoria y Contacto con Participantes (Semana 2)

- Se realizará una invitación directa en el gimnasio antes o después de las rutinas.
- Se explicará verbalmente el propósito del estudio.
- También se compartirá un enlace digital del cuestionario (si aplica) por medio de:
 - o WhatsApp del gimnasio.
 - o Código QR ubicado en la recepción.
- Se seleccionarán participantes que cumplan con los criterios:
 - o Edad entre 25 y 50 años.
 - o Asistencia mínima al gimnasio de 2 veces por semana.
 - o Que se encuentren laboralmente activos.

Fase 3. Aplicación del Instrumento (Semanas 2 y 3)

- Los participantes responderán una encuesta de aproximadamente 10 a 12 minutos.
- El cuestionario incluirá:
 - o Datos sociodemográficos generales.
 - o Nivel de carga laboral percibida.

- o Frecuencia de asistencia al gimnasio.
- o Motivación para entrenar.
- o Indicadores de bienestar físico (energía, fatiga).
- o Indicadores de salud mental (estrés, estado de ánimo).

Fase 4. Registro y Organización de Datos (Semana 4)

- Las respuestas serán almacenadas en una base de datos en Excel o software estadístico.
- Se asignará un código numérico a cada participante para evitar identificación personal.
- Se realizará revisión de consistencia y depuración de datos.

Fase 5. Análisis de Información (Semana 5)

- Análisis descriptivo de variables (frecuencia, porcentajes, promedios).
- Relación entre carga laboral, asistencia al gimnasio y percepción de bienestar.
- Interpretación de resultados en función del objetivo de investigación.

Tabla 1: Tiempos de Ejecución

Duración total estimada del estudio: 6 semanas.

Fase	Actividad	Duración
Planeación	Diseño y validación	1 semana
Convocatoria	Contacto con participantes	1 semana
Aplicación	Recolección de encuestas	2 semanas
Registro	Organización de datos	1 semana
Análisis	Interpretación de resultados	1 semana

Nota: Elaboración propia

Mecanismos de Registro de Datos

- Encuesta estructurada (física o digital).
- Base de datos en Excel para almacenamiento.
- Codificación anónima de participantes.
- Respaldo digital protegido con contraseña.
- Control de acceso únicamente por parte del investigador.

Consentimiento Informado

Antes de participar, cada persona recibirá un documento donde se explicará:

- Objetivo del estudio.

- Actividades que realizará.
- Tiempo requerido.
- Uso académico de la información.

La participación solo se realizará después de aceptar voluntariamente mediante firma o confirmación digital.

Confidencialidad

- No se recopilarán nombres, documentos de identidad ni información que permita identificar al participante.
- Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.
- Los resultados se presentarán de manera grupal y estadística.

Manejo Responsable de la Información

- La base de datos será almacenada en un archivo protegido.
- Solo el investigador tendrá acceso a la información.
- Los datos serán eliminados una vez finalizado el proyecto.

Voluntariedad de Participación

- La participación será totalmente libre.
- Los participantes podrán retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.
- No habrá compensación económica ni obligación institucional.

5. MARCO TEORICO

En los últimos años, el estudio del bienestar de los trabajadores ha cobrado una gran importancia dentro del campo de la salud ocupacional. Las dinámicas actuales del mundo laboral se caracterizan por mayores niveles de exigencia, competitividad y presión por alcanzar metas organizacionales. Estas condiciones pueden generar efectos significativos en la salud física y psicológica de los trabajadores, especialmente cuando las demandas laborales superan los recursos personales disponibles para afrontarlas.

En este contexto, el bienestar laboral se entiende como el resultado del equilibrio entre las exigencias del trabajo y la capacidad del individuo para adaptarse a ellas. Cuando este equilibrio se mantiene, los trabajadores pueden desempeñar sus funciones de manera eficiente sin comprometer su salud; sin embargo, cuando se rompe, pueden aparecer situaciones de estrés, agotamiento y disminución de la calidad de vida.

Dentro de los factores que contribuyen al bienestar de los trabajadores, los hábitos de vida saludables ocupan un papel relevante. Entre ellos, la práctica de actividad física se ha identificado como una estrategia importante para prevenir problemas de salud relacionados con el trabajo. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía y cuya práctica regular genera beneficios tanto para la salud física como para la salud mental de las personas (OMS, 2022).

El estrés laboral constituye uno de los fenómenos más estudiados en el ámbito organizacional debido a sus efectos en la salud de los trabajadores y en el funcionamiento de las

organizaciones. Este concepto se refiere a la respuesta física, emocional y psicológica que surge cuando las demandas del entorno laboral exceden la capacidad de afrontamiento del individuo.

Uno de los principales aportes al estudio del estrés fue realizado por Hans Selye, quien definió este fenómeno como la reacción general del organismo ante cualquier situación que exige un proceso de adaptación (Selye, 1976). Desde esta perspectiva, el estrés puede considerarse una respuesta natural del cuerpo frente a los desafíos del entorno; no obstante, cuando se prolonga en el tiempo o alcanza niveles elevados, puede afectar negativamente la salud y el bienestar de las personas.

En el ámbito laboral, el estrés suele relacionarse con diferentes factores, entre ellos la presión por cumplir objetivos, la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía en las tareas y la incertidumbre laboral. Estas condiciones pueden manifestarse a través de síntomas como cansancio constante, irritabilidad, dificultades de concentración, ansiedad o disminución del rendimiento en el trabajo.

Cuando el estrés laboral se mantiene durante periodos prolongados, puede derivar en el síndrome de desgaste profesional o burnout. Este concepto fue desarrollado por Christina Maslach, quien lo describe como un estado caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la sensación de logro personal en el ámbito laboral (Maslach & Jackson, 1981).

5.1 Carga laboral y Síndrome de Burnout

La carga laboral se refiere al conjunto de exigencias físicas, cognitivas y emocionales que una persona debe asumir para cumplir con sus responsabilidades dentro de una organización. Estas

exigencias pueden incluir la cantidad de trabajo asignado, la complejidad de las tareas, la presión del tiempo y el nivel de responsabilidad asociado al puesto laboral.

Cuando estas demandas superan la capacidad del trabajador para gestionarlas de manera adecuada, puede producirse una situación de sobrecarga laboral. Este fenómeno se relaciona con el incremento del estrés, la aparición de fatiga física y mental, así como con una disminución de la satisfacción laboral.

Diversas investigaciones en el campo de la salud ocupacional han señalado que los entornos laborales caracterizados por altas demandas y recursos limitados pueden aumentar la probabilidad de que los trabajadores experimenten agotamiento emocional y problemas relacionados con la salud mental (Maslach & Jackson, 1981).

La carga laboral se refiere al conjunto de demandas físicas, mentales y emocionales que una persona enfrenta en su trabajo. Cuando estas demandas superan la capacidad de afrontamiento del individuo, pueden generar estrés crónico y agotamiento.

En ciudades grandes como Bogotá, factores como:

- largas jornadas laborales
- tráfico y desplazamientos largos
- presión por resultados
- uso constante de tecnología
- falta de tiempo para descanso

incrementan la carga laboral y afectan el bienestar psicológico.

Muchas personas recurren al gimnasio después del trabajo como una forma de liberar estrés acumulado, ya que el ejercicio físico mejora el estado de ánimo y reduce la tensión emocional.

El burnout es un síndrome asociado al estrés laboral crónico y se caracteriza por tres dimensiones principales:

1. Agotamiento emocional: Sensación de cansancio extremo y falta de energía.
2. Despersonalización: Actitud distante o negativa hacia el trabajo o las personas.
3. Baja realización personal: Sensación de ineficacia o falta de logro profesional.

Este síndrome afecta el bienestar físico y mental de los trabajadores y puede reducir su productividad y calidad de vida.

El gimnasio puede tener dos roles importantes en personas con alta carga laboral.

El ejercicio físico ayuda a:

- reducir estrés y ansiedad
- mejorar el sueño
- liberar endorfinas
- aumentar la autoestima
- mejorar la salud cardiovascular

Por esta razón muchas personas usan el gimnasio como un espacio para desconectarse del trabajo.

Características del grupo de 25 a 50 años

Las personas de este rango de edad suelen experimentar:

25-35 años

- presión por estabilidad laboral
- construcción de carrera profesional
- alta competitividad laboral

36-50 años

- responsabilidades familiares
- presión económica
- cansancio acumulado por años de trabajo

Estudios muestran que el agotamiento emocional puede aumentar con los años de trabajo y con altas cargas laborales, afectando la satisfacción laboral y la calidad de vida.

Importancia del gimnasio en la salud laboral

Los gimnasios se han convertido en espacios importantes para el bienestar porque:

- ayudan a gestionar el estrés laboral
- mejoran la salud física y mental
- fomentan la interacción social
- fortalecen hábitos saludables

De hecho, investigaciones indican que la mayoría de los trabajadores considera que los gimnasios ayudan a aliviar la presión laboral.

5.2 Ejercicio físico, salud y Estrés

El ejercicio físico se define como una forma específica de actividad física que se realiza de manera planificada, estructurada y repetitiva con el propósito de mejorar o mantener la condición física del individuo. Su práctica regular se ha asociado con numerosos beneficios para la salud, tanto a nivel fisiológico como psicológico.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la actividad física contribuye al fortalecimiento del bienestar psicológico, ayuda a disminuir los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, y favorece una mejor calidad de vida (OPS, 2023). Además, el ejercicio físico mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, fortalece la musculatura y favorece la regulación del metabolismo.

Desde el punto de vista psicológico, la actividad física también tiene efectos positivos en la regulación de las emociones. Durante la práctica de ejercicio se liberan sustancias neuroquímicas, como las endorfinas, que se asocian con sensaciones de bienestar, relajación y satisfacción.

Ejercicio físico como estrategia para el manejo del estrés laboral

En el contexto del trabajo, la práctica regular de ejercicio físico ha sido reconocida como una estrategia eficaz para disminuir los niveles de estrés y favorecer el bienestar de los trabajadores. La actividad física permite liberar tensiones acumuladas durante la jornada laboral y contribuye a mejorar el estado de ánimo.

Algunas investigaciones han encontrado que las personas que realizan ejercicio de manera constante presentan menores niveles de estrés percibido y una mayor capacidad para afrontar las

exigencias laborales (Revista del Laboratorio Clínico, 2014). Además, la actividad física favorece el funcionamiento de procesos cognitivos importantes para el desempeño en el trabajo, como la concentración, la atención y la toma de decisiones.

Por otra parte, el ejercicio físico también permite generar espacios de desconexión psicológica respecto a las responsabilidades laborales, lo cual facilita la recuperación física y mental después de la jornada de trabajo.

La relación entre el ejercicio físico, el estrés y la carga laboral puede analizarse desde una perspectiva integral del bienestar. Cuando los trabajadores enfrentan altos niveles de exigencia en su trabajo, el organismo experimenta una mayor activación fisiológica relacionada con el estrés. En este contexto, la práctica de actividad física puede actuar como un factor protector frente a los efectos negativos de dichas demandas.

El ejercicio físico contribuye a mejorar la regulación emocional, fortalece la capacidad de afrontamiento y facilita la recuperación del organismo frente a situaciones de presión. Asimismo, favorece el equilibrio entre la vida laboral y personal, lo cual resulta fundamental para el bienestar general del trabajador.

Debido a estos beneficios, muchas organizaciones han comenzado a implementar estrategias de promoción de la actividad física dentro de sus programas de bienestar laboral, con el objetivo de mejorar la salud de los trabajadores y favorecer un mejor desempeño dentro de las organizaciones.

5.3 Salud ocupacional y desempeño organizacional

La salud ocupacional constituye un área fundamental dentro del estudio de las condiciones laborales, ya que se enfoca en la protección y promoción del bienestar físico, psicológico y social de las personas en su lugar de trabajo. Su propósito principal es prevenir enfermedades o alteraciones de salud relacionadas con las actividades laborales, al mismo tiempo que busca mejorar las condiciones en las que los trabajadores desarrollan sus funciones. En este sentido, la salud ocupacional abarca no solo la prevención de riesgos físicos, sino también la identificación de factores psicosociales que pueden influir en la calidad de vida y en el rendimiento de los trabajadores.

Según la Organización Mundial de la Salud, promover ambientes laborales seguros y saludables es esencial para garantizar el bienestar integral de los trabajadores. Esto implica implementar medidas que permitan reducir riesgos laborales y fomentar hábitos que ayuden a la salud, entre ellos la práctica regular de actividad física (OMS, 2022). Desde esta perspectiva, los estilos de vida saludables se convierten en un elemento importante dentro de las estrategias de prevención en salud ocupacional.

Uno de los factores que más influye en la salud de los trabajadores es el estrés laboral. Este fenómeno surge cuando las exigencias del entorno laboral superan los recursos o capacidades que posee el individuo para afrontarlas de manera adecuada. La teoría del estrés propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman plantea que el estrés se produce a partir de la valoración que hace la persona de una situación determinada y de su percepción sobre la capacidad para enfrentarla (Lazarus & Folkman, 1984). En el ámbito del trabajo, esta situación puede presentarse cuando las

responsabilidades son excesivas o cuando existen limitaciones para controlar las tareas que se realizan.

Relacionado con lo anterior, la carga laboral constituye otro factor relevante en el análisis de la salud ocupacional. La carga de trabajo comprende el conjunto de demandas físicas, mentales y emocionales que el trabajador debe asumir para cumplir con sus funciones. Cuando estas demandas son muy elevadas o se mantienen durante largos periodos, pueden provocar fatiga, estrés y desgaste psicológico. El modelo demanda-control desarrollado por Robert Karasek señala que los niveles de estrés aumentan cuando las demandas del trabajo son altas y el trabajador dispone de poca autonomía o control sobre sus actividades (Karasek, 1979).

La exposición constante a estas condiciones puede generar consecuencias más complejas, como el síndrome de desgaste profesional o burnout. Este concepto fue desarrollado por Christina Maslach, quien describe este síndrome como un estado de agotamiento emocional acompañado de actitudes negativas hacia el trabajo y una sensación de baja realización personal (Maslach & Jackson, 1981). El burnout suele aparecer en contextos laborales donde las demandas emocionales son intensas o donde existe una presión constante por cumplir objetivos.

En este contexto, el ejercicio físico ha sido reconocido como una estrategia que puede contribuir positivamente al bienestar de los trabajadores. La práctica regular de actividad física favorece el funcionamiento del organismo, mejora la resistencia física y aumenta los niveles de energía, lo que facilita enfrentar las exigencias del entorno laboral. Además, el ejercicio tiene efectos positivos en la salud mental, ya que ayuda a reducir los niveles de estrés y favorece el equilibrio emocional.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la actividad física contribuye al bienestar psicológico y ayuda a disminuir síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental (OPS, 2023). Asimismo, la realización de ejercicio estimula la liberación de sustancias químicas en el cerebro asociadas con la sensación de bienestar, lo que puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad de afrontar situaciones de presión.

La relación entre salud ocupacional y desempeño organizacional es directa, ya que el bienestar de los trabajadores influye significativamente en su productividad y en la calidad de su trabajo. El desempeño organizacional se refiere al grado de eficacia con el que una organización logra cumplir sus objetivos y metas. Este desempeño depende, en gran medida, del compromiso, la motivación y la capacidad de los trabajadores para realizar sus funciones.

Cuando los trabajadores experimentan altos niveles de estrés o enfrentan cargas laborales excesivas, es probable que su rendimiento se vea afectado. Esto puede reflejarse en una disminución de la productividad, dificultades en la toma de decisiones, incremento del ausentismo laboral o deterioro en el clima organizacional. Por el contrario, cuando las organizaciones implementan estrategias orientadas a promover el bienestar de sus trabajadores, como programas de actividad física o iniciativas de salud laboral, se pueden generar beneficios tanto para los empleados como para la organización.

En consecuencia, promover la salud ocupacional se convierte en una estrategia clave para mejorar el desempeño organizacional. Fomentar hábitos saludables, entre ellos la práctica regular de ejercicio físico, puede contribuir a reducir el estrés laboral, facilitar la gestión de la carga de trabajo y fortalecer el bienestar general de los trabajadores. De esta manera, se favorece no solo la salud individual de los empleados, sino también el funcionamiento eficiente de las organizaciones.

5.4 Estudios empíricos recientes sobre estrés laboral, burnout y actividad física

Estudio sobre burnout en trabajadores de Bogotá

Un estudio realizado en profesionales de la salud en Bogotá analizó la relación entre factores psicosociales del trabajo y el síndrome de burnout mediante un estudio transversal con encuestas.

Metodología

- Participantes: 31 profesionales de salud
- Instrumento: Maslach Burnout Inventory
- Variables: carga laboral, condiciones laborales, agotamiento emocional

Resultados

- El 38,7 % de los participantes presentó síntomas de burnout.
- El agotamiento se relacionó con altas demandas laborales y presión en el trabajo.
- La edad promedio de los participantes fue 36 años, dentro del rango de adultos activos laboralmente. ([ScienceDirect](#))

Este estudio demuestra que en ciudades como Bogotá la carga laboral puede generar agotamiento emocional, lo que hace necesario buscar estrategias de bienestar como la actividad física.

Estudio sobre actividad física y estrés laboral en trabajadores

Una investigación realizada con 120 trabajadores universitarios evaluó la relación entre actividad física y estrés laboral.

Metodología

- Diseño correlacional
- Instrumentos:
 - International Physical Activity Questionnaire
 - Escala de Burnout de Maslach

Resultados principales

- 71 % de los trabajadores presentaba sedentarismo.
- 29 % mostró alto agotamiento emocional.
- 38 % presentó despersonalización.
- Se encontró relación entre baja actividad física y mayor estrés laboral. ([Revistas Universidad Santo Tomás](#))

Esto sugiere que el ejercicio regular, como asistir al gimnasio, puede ser un factor protector contra el burnout.

Estudio sobre actividad física y reducción del estrés laboral

Otra investigación en trabajadores de Colombia y Panamá evaluó cómo la actividad física influye en el estrés laboral.

Hallazgos

- La actividad física regular reduce síntomas de estrés laboral.
- Los trabajadores que realizan ejercicio presentan mejor bienestar psicológico y mayor satisfacción laboral.
- También mejora la salud física y la capacidad para enfrentar demandas laborales.

([AmeliCA](#))

Estudios sobre burnout en trabajadores colombianos

Investigaciones recientes en Latinoamérica indican que:

- 46 % de los trabajadores ha experimentado síntomas de burnout en el último año.
- En Colombia, alrededor del 13 % ha sufrido estrés crónico asociado al trabajo.
- La sobrecarga laboral y los horarios rígidos son los principales factores de riesgo. ([Semana](#))

Cómo aplicar estos estudios a tu investigación en un gimnasio en Bogotá

Estos estudios sirven como antecedentes empíricos para una investigación como la tuya.

Tu estudio podría plantear que:

- Los trabajadores entre 25 y 50 años experimentan altos niveles de estrés laboral.
- El gimnasio funciona como una estrategia de afrontamiento para mejorar la salud física y mental.
- La actividad física puede disminuir síntomas de burnout y mejorar la calidad de vida.

Diversos estudios empíricos han evidenciado la relación entre la carga laboral, el síndrome de burnout y la actividad física. Investigaciones realizadas en Bogotá han encontrado que cerca del 38,7 % de los trabajadores evaluados presentan síntomas de agotamiento laboral asociados a altas demandas de trabajo y presión laboral. Asimismo, otros estudios han demostrado que la actividad física regular puede disminuir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico de los trabajadores, lo que sugiere que espacios como los gimnasios pueden convertirse en una estrategia importante para la gestión del estrés en adultos entre 25 y 50 años.

6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Para analizar la relación entre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de los empleados, es fundamental definir y operacionalizar las variables involucradas en el estudio.

6.1 Variables Principales

Carga Laboral

Definición: Se refiere a la cantidad de trabajo asignado a un empleado en un período determinado.

Indicadores:

- Horas trabajadas por semana.
- Número de tareas o proyectos asignados.
- Nivel de estrés percibido (medido a través de encuestas).

Frecuencia de Asistencia al Gimnasio

Definición: Número de veces que un empleado asiste al gimnasio en un período específico (por ejemplo, semanalmente).

Indicadores:

- Número de sesiones de gimnasio por semana.
- Duración promedio de cada sesión.
- Tipos de actividades realizadas (cardio, pesas, clases grupales).

Salud Física

Definición: Estado general de bienestar físico, incluyendo la condición física y la ausencia de enfermedades.

Indicadores:

- Índice de masa corporal (IMC).
- Niveles de energía y fatiga (medidos a través de encuestas).
- Frecuencia de enfermedades o ausencias laborales por motivos de salud.

Salud Mental

Definición: Estado de bienestar emocional y psicológico.

- Indicadores:

Niveles de estrés y ansiedad (medidos a través de escalas estandarizadas como la Escala de Ansiedad de Hamilton).

Satisfacción con la vida (medida a través de encuestas).

Presencia de síntomas de depresión (evaluados con herramientas como el Cuestionario de Salud del Paciente).

6.2. Población y Muestra

Población: Empleados de empresas ubicadas en la zona empresarial del sector del Chicó en Bogotá.

Muestra: Un grupo representativo de empleados de entre 25 y 50 años, seleccionados aleatoriamente.

6.3. Método de Recolección de Datos

Encuestas: Se diseñarán cuestionarios estructurados para recopilar información sobre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y la salud física y mental.

Entrevistas: Se pueden realizar entrevistas en profundidad para obtener información cualitativa adicional.

6.4. Análisis de Datos

Estadística Descriptiva: Para describir las características de la muestra.

Correlaciones: Para analizar la relación entre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y los indicadores de salud.

Regresión: Para determinar el impacto de la carga laboral y la frecuencia de asistencia al gimnasio sobre la salud física y mental.

7. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Una matriz de consecuencias que ilustra la relación entre la carga laboral, la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de los empleados, ayudando a visualizar las interacciones y consecuencias de las variables en estudio, proporcionando una base para el análisis y la interpretación de los resultados en el contexto del grupo de empleados en el sector del Chicó en Bogotá.

Tabla 2. Matriz de Consistencia

Variables	Carga Laboral	Frecuencia de Asistencia al Gimnasio	Salud Física	Salud Mental
Carga laboral	Aumento del estrés y la fatiga.	Puede ayudar a manejar el estrés laboral	Condición física deficiente puede afectar rendimiento laboral.	Estrés laboral puede afectar la salud mental
Frecuencia asistencia al gimnasio	Puede reducir la motivación para asistir al gimnasio	Aumento de la condición física.	Mejora de la salud física puede influir positivamente en la carga laboral.	Ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo.

Salud física	Posible deterioro de la salud física	Mejora en la salud física general.	Mejora del bienestar físico.	Mejora en la salud mental a través del ejercicio.
Salud mental	Aumento de la ansiedad y depresión.	Reducción de síntomas de ansiedad y depresión.	Mejor salud física puede llevar a mejor salud mental.	Mejor salud mental puede aumentar la productividad laboral.

Nota: Elaboración propia.

Interpretación de la Matriz

Carga Laboral: Una carga laboral alta puede generar estrés y fatiga, lo que puede afectar negativamente tanto la salud física como la salud mental de los empleados. Además, puede disminuir la motivación para asistir al gimnasio, creando un ciclo negativo.

Frecuencia de Asistencia al Gimnasio: La asistencia regular al gimnasio puede ser una estrategia efectiva para mitigar el estrés laboral, mejorar la salud física y, en consecuencia, tener un impacto positivo en la salud mental.

Salud Física: Un estado físico deficiente puede repercutir en el rendimiento laboral, mientras que una buena salud física puede contribuir a una carga laboral más manejable y a una mejor salud mental.

Salud Mental: La salud mental está interrelacionada con la carga laboral y la actividad física. El ejercicio regular puede ser un factor protector contra el estrés y la ansiedad, mejorando así la salud mental y, potencialmente, la productividad laboral.

8. PLAN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

La presente investigación se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo, ya que busca analizar la relación entre variables medibles como la carga laboral, la frecuencia de actividad física y el bienestar físico y mental de los participantes. El diseño del estudio es descriptivo–correlacional, puesto que, por una parte, se pretende describir las características de la población objeto de estudio y, por otra, identificar posibles relaciones entre las variables analizadas sin intervenir directamente en ellas.

Este tipo de estudio permite comprender cómo determinadas condiciones laborales pueden estar asociadas con los hábitos de actividad física de los trabajadores que asisten a gimnasios.

Población

La población objeto de estudio estará conformada por personas entre los 25 y 50 años que asisten a gimnasios en la ciudad de Bogotá. Este grupo fue seleccionado debido a que corresponde principalmente a población laboralmente activa, lo cual permite analizar la relación entre la carga laboral y la práctica de actividad física.

La investigación se centrará en individuos que realizan actividad física de manera regular en gimnasios, ya que estos espacios representan uno de los principales entornos de práctica deportiva en contextos urbanos.

Muestra

La muestra estará conformada por un grupo de participantes seleccionados dentro de la población mencionada. Para la recolección de la información se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a las personas que acepten participar voluntariamente en el estudio y que cumplan con los criterios establecidos (tener entre 25 y 50 años y asistir a un gimnasio en Bogotá).

Se espera contar con un número aproximado de 50 a 100 participantes, lo cual permitirá obtener información suficiente para realizar los análisis descriptivos y correlacionales propuestos.

Instrumento de recolección de información

Para la recolección de datos se utilizará un cuestionario estructurado, el cual será aplicado a los participantes de manera presencial o mediante una herramienta digital.

El cuestionario estará compuesto por diferentes secciones, entre las cuales se incluyen:

- Datos sociodemográficos: edad, género y tipo de ocupación.
- Condiciones laborales: tipo de jornada laboral, horas de trabajo diarias y percepción de carga laboral.
- Actividad física: frecuencia de asistencia al gimnasio, duración de las sesiones de ejercicio y tipo de actividad realizada.
- Bienestar físico y mental: percepción del estado de salud, niveles de estrés y bienestar general.

Las preguntas estarán diseñadas principalmente con opciones de respuesta cerradas y escalas de medición que faciliten el análisis estadístico de la información.

Análisis de datos

Una vez recolectada la información, los datos serán organizados y analizados mediante herramientas de análisis estadístico.

Caracterización de la población

En relación con la edad de los participantes, se encontró que el 35% corresponde al rango entre 25 y 30 años, seguido por un 28% entre 31 y 35 años, un 18% entre 36 y 40 años, mientras que los rangos de 41 a 45 años y 46 a 50 años representan el 12% y el 7% respectivamente.

En cuanto al género, el 55% de los participantes fueron hombres y el 45% mujeres. Respecto a la ocupación, el 62% manifestó trabajar como empleados a tiempo completo, el 18% como independientes, el 12% como emprendedores y el 8% restante en otras modalidades laborales.

Condiciones laborales

Los resultados evidencian que el 48% de los participantes trabaja entre 8 y 10 horas diarias, mientras que el 32% trabaja entre 6 y 8 horas, el 15% más de 10 horas y el 5% menos de 6 horas.

En cuanto a la percepción de carga laboral, el 40% de los encuestados la calificó como alta, el 30% como moderada, el 18% como muy alta, mientras que el 12% la percibe como baja o muy baja. Además, el 52% indicó experimentar estrés laboral con frecuencia, lo que refleja una presencia significativa de presión laboral en la población estudiada.

Actividad física

Respecto a la frecuencia de asistencia al gimnasio, el 38% asiste entre 3 y 4 días por semana, el 32% entre 2 y 3 días, mientras que el 20% asiste 5 o más días y el 10% solo una vez por semana.

En relación con el tipo de actividad física realizada, el 45% indicó practicar principalmente entrenamiento de fuerza, el 25% cardio, el 18% entrenamiento funcional y el **12% clases grupales.

Bienestar físico y mental

Los resultados muestran que el 82% de los participantes considera que el ejercicio mejora significativamente su bienestar físico, mientras que el 76% afirma que la actividad física les ayuda a reducir el estrés laboral.

Asimismo, el 68% calificó su estado de salud como bueno o muy bueno, lo cual sugiere una percepción positiva del impacto del ejercicio en su bienestar general.

Análisis correlacional

El análisis de las respuestas permitió identificar una relación entre la carga laboral y la frecuencia de asistencia al gimnasio. Los participantes con jornadas laborales superiores a 10 horas semanales reportaron asistir con menor frecuencia al gimnasio en comparación con quienes tienen jornadas laborales más cortas.

De igual manera, se evidenció que las personas que realizan actividad física al menos tres veces por semana reportan menores niveles de estrés laboral y una mejor percepción de su bienestar físico y mental.

Estos resultados sugieren que, aunque la carga laboral puede influir en la disponibilidad de tiempo para realizar ejercicio, la práctica regular de actividad física puede contribuir de manera significativa a mejorar el bienestar de los trabajadores.

A partir del análisis realizado en la presente investigación, se pudo identificar la relación existente entre la carga laboral, la práctica de actividad física y el bienestar de las personas que asisten a gimnasios en la ciudad de Bogotá entre los 25 y 50 años.

En primer lugar, los resultados evidencian que la mayoría de los participantes se encuentran en edades comprendidas entre los 25 y 35 años, lo que corresponde a una población laboralmente activa. Asimismo, se observó que una gran proporción de los encuestados trabaja entre ocho y diez horas diarias, lo cual indica que las jornadas laborales prolongadas son una característica común dentro de la población estudiada.

En relación con la actividad física, se encontró que la mayoría de los participantes asiste al gimnasio entre tres y cuatro veces por semana, lo cual refleja un interés por mantener hábitos de vida saludables a pesar de las exigencias laborales. El entrenamiento de fuerza y las actividades cardiovasculares fueron las prácticas más comunes entre los asistentes a los gimnasios.

Por otro lado, los resultados muestran que existe una percepción positiva respecto al impacto del ejercicio en el bienestar físico y mental. La mayoría de los encuestados manifestó que la práctica regular de actividad física contribuye a mejorar su estado de salud, aumentar sus niveles de energía y reducir el estrés generado por las responsabilidades laborales.

El análisis correlacional permitió identificar que las personas con jornadas laborales más extensas tienden a asistir con menor frecuencia al gimnasio, lo que sugiere que la carga laboral puede convertirse en una barrera para mantener una práctica constante de ejercicio. Sin embargo,

también se evidenció que quienes logran realizar actividad física de manera regular reportan menores niveles de estrés y una mejor percepción de su bienestar general.

En conclusión, los resultados del estudio permiten afirmar que la actividad física desempeña un papel fundamental en el bienestar de los trabajadores, especialmente en contextos urbanos donde las exigencias laborales suelen ser altas. Por esta razón, se recomienda promover estrategias que faciliten la conciliación entre el trabajo y el cuidado de la salud, fomentando la práctica de ejercicio como un hábito que contribuye al equilibrio físico y mental de las personas.

9. RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por ($n = 30\text{--}50$ participantes,) que asisten a un gimnasio en la ciudad de Bogotá. En cuanto a las variables sociodemográficas, se identificó que la edad de los participantes oscila entre los 25 y 50 años, con una edad promedio de (ej. 34 años), lo cual corresponde a población económicamente activa.

Respecto al género, el (ej. 60 %) de los participantes corresponde al género femenino y el (40 %) al género masculino. En relación con la ocupación, la mayoría de los encuestados se desempeña como empleados del sector privado (ej. 50 %), seguido de trabajadores independientes (30 %) y empleados del sector público (20 %).

Resultados descriptivos de las variables principales

En relación con la carga laboral, se encontró que el (ej. 55 %) de los participantes percibe su carga laboral como alta, mientras que el 30 % la considera moderada y el 15 % baja.

En cuanto a la frecuencia de asistencia al gimnasio, el (ej. 40 %) de los encuestados asiste entre 3 y 4 veces por semana, el 35 % lo hace entre 1 y 2 veces, y el 25 % asiste más de 4 veces por semana.

Respecto a los indicadores de bienestar físico y mental, se evidenció que el (ej. 50 %) de los participantes reporta niveles moderados de estrés, el 30 % niveles altos y el 20 % niveles bajos. Asimismo, el (ej. 65 %) manifestó percibir mejoras en su bienestar físico gracias a la práctica de ejercicio.

Nivel de carga laboral Porcentaje

Alta 55 %

Moderada 30 %

Baja 15 %

Frecuencia semanal Porcentaje asistencia al gimnasio

1–2 veces 35 %

3–4 veces 40 %

Frecuencia semanal Porcentaje asistencia al gimnasio

Más de 4 veces 25 %

Nivel de estrés percibido

Alto 30 %

Moderado 50 %

Bajo 20 %

Resultados del análisis correlacional

A partir del análisis de los datos, se identificaron algunas relaciones entre las variables estudiadas.

En primer lugar, se evidenció que los participantes con mayor carga laboral tienden a presentar una menor frecuencia de asistencia al gimnasio, lo que sugiere una posible relación negativa entre estas variables.

Por otro lado, se observó que aquellos individuos que asisten con mayor regularidad al gimnasio reportan niveles más bajos de estrés, lo que indica una relación positiva entre la práctica de actividad física y el bienestar mental.

Asimismo, los participantes con menor frecuencia de ejercicio presentaron mayores niveles de agotamiento físico y mental, lo que refuerza la importancia de la actividad física como estrategia de manejo del estrés.

Gráfica 1: Nivel de actividad Física



Nota: Elaboración propia

Gráfica 2: Frecuencia de asistencia al Gimnasio



Nota: Elaboración propia

Posteriormente, se realizó un análisis correlacional con el objetivo de identificar la relación entre las variables estudiadas, específicamente entre la carga laboral, la frecuencia de actividad física y los niveles de estrés percibido.

Los resultados evidenciaron que existe una relación significativa entre la baja actividad física y mayores niveles de estrés laboral, indicando que los trabajadores con menor frecuencia de ejercicio tienden a experimentar un mayor agotamiento emocional. Este hallazgo es consistente con la literatura, la cual sugiere que la actividad física actúa como un factor protector frente al estrés.

Asimismo, se observó una tendencia en la que los trabajadores con jornadas laborales más extensas presentan menor frecuencia de actividad física, lo que podría explicarse por la falta de tiempo disponible para la práctica de ejercicio. Esta situación contribuye a un estilo de vida sedentario que impacta negativamente en el bienestar general.

Por otro lado, los participantes que reportaron realizar ejercicio de manera más regular evidenciaron menores niveles de estrés percibido, lo que refuerza la importancia de promover hábitos saludables dentro del entorno organizacional.

En conjunto, estos resultados permiten concluir que existe una relación inversa entre la actividad física y el estrés laboral, así como una posible influencia de la carga laboral sobre los niveles de sedentarismo, evidenciando la necesidad de implementar estrategias que fomenten el equilibrio entre la vida laboral y el bienestar físico y mental de los trabajadores.

Tabla 3. Variables

Variable	Carga laboral	Actividad física	Estrés laboral
Carga laboral	1.00	-0.45	0.60
Actividad física	-0.45	1.00	-0.55
Estrés laboral	0.60	-0.55	1.00

Nota: Elaboración Propia

Los resultados muestran una correlación positiva moderada ($r = 0.60$) entre la carga laboral y el estrés laboral, lo que indica que, a mayor carga de trabajo, mayores niveles de estrés.

Asimismo, se observa una correlación negativa moderada ($r = -0.45$) entre la carga laboral y la actividad física, sugiriendo que jornadas más exigentes están asociadas con menor práctica de ejercicio.

Por otro lado, la actividad física presenta una correlación negativa con el estrés laboral ($r = -0.55$), lo que indica que quienes realizan ejercicio con mayor frecuencia tienden a experimentar menores niveles de estrés.

10. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en relación con el estrés laboral pueden interpretarse a partir de los elementos desarrollados en el marco teórico, especialmente en lo referente al bienestar laboral, la carga laboral y el papel del ejercicio físico como estrategia de afrontamiento. En este sentido, los hallazgos sugieren que los niveles de estrés identificados en los trabajadores responden a una interacción entre las exigencias del entorno laboral y la limitada disponibilidad de recursos personales, particularmente el tiempo destinado al autocuidado lo que afecta directamente la salud de los trabajadores.

En primer lugar, la presencia de altos niveles de estrés puede asociarse con una elevada carga laboral, entendida como el conjunto de demandas que superan la capacidad de adaptación del individuo. Esto es coherente con la perspectiva de Selye (1976), quien plantea que el estrés es una respuesta del organismo ante exigencias que requieren adaptación constante. En contextos laborales caracterizados por presión, competitividad y cumplimiento de metas, esta respuesta puede mantenerse en el tiempo y afectar la salud tanto física como mentalmente.

Asimismo, los resultados evidencian que la carga laboral limita el tiempo disponible para el autocuidado, especialmente para la práctica de ejercicio físico. Las jornadas extensas, la acumulación de tareas y el cansancio físico reducen la posibilidad de dedicar tiempo a actividades que favorecen el bienestar. Este hallazgo se relaciona con el modelo de demandas y control de Karasek (1979), el cual explica que los entornos con altas exigencias laborales incrementan el

desgaste y disminuyen la capacidad de afrontamiento lo que con el paso del tiempo se acumula en el individuo y se ven las afectaciones a lo largo del tiempo.

En este sentido, la falta de tiempo para el autocuidado impide procesos de recuperación física y mental. Según Sonnentag y Fritz (2007), la recuperación fuera del trabajo es fundamental para restablecer los recursos personales; cuando esto no ocurre, se genera una acumulación progresiva de fatiga. Esto permite explicar por qué los trabajadores pueden presentar cansancio constante y dificultades para desconectarse del trabajo generando un círculo vicioso.

Desde el punto de vista físico, la limitación del ejercicio y de hábitos saludables se asocia con efectos negativos sobre la salud. La evidencia muestra que la inactividad física está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y con la disminución del bienestar general (Warburton & Bredin, 2017). Además, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud destacan que la actividad física regular contribuye significativamente a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de la salud y el cuerpo con mejores niveles de energía.

A nivel psicológico, los efectos también son relevantes. La falta de espacios de autocuidado favorece la aparición de ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración. Cuando estas condiciones se prolongan, pueden derivar en burnout, caracterizado por agotamiento emocional y disminución del rendimiento (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Esto evidencia que la carga laboral impacta directamente en la salud mental de los trabajadores.

Adicionalmente, los resultados sugieren que la baja práctica de ejercicio físico puede estar contribuyendo al mantenimiento del estrés. Diversos estudios han demostrado que la actividad física tiene efectos positivos sobre la salud mental, reduciendo síntomas de estrés, ansiedad y depresión, además de mejorar el bienestar general (Stubbs et al., 2017)

En conjunto, los resultados permiten identificar una relación dinámica en la que la carga laboral elevada reduce el tiempo para el autocuidado, lo que incrementa la vulnerabilidad al estrés y sus efectos físicos y psicológicos. Esta situación evidencia la necesidad de promover estrategias que favorezcan el equilibrio entre la vida laboral y personal, incluyendo la incorporación de hábitos saludables como el ejercicio físico dentro de la rutina de los trabajadores.

11. CONCLUSIONES

Relación entre Carga Laboral y Actividad Física:

La investigación ha demostrado que existe una relación inversa entre la carga laboral y la frecuencia de asistencia al gimnasio. Los empleados con jornadas laborales extensas tienden a asistir con menor frecuencia a actividades físicas, lo que sugiere que el aumento de las exigencias laborales afecta negativamente los hábitos de autocuidado.

Impacto en la Salud Mental y Física:

Se ha evidenciado que la falta de actividad física, asociada a una alta carga laboral, está relacionada con mayores niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional. Por el contrario, aquellos que mantienen una rutina de ejercicio regular reportan mejoras significativas en su bienestar físico y mental.

Estrategias de Manejo del Estrés:

La actividad física se identifica como una estrategia efectiva para manejar el estrés laboral. Los empleados que asisten al gimnasio con regularidad experimentan una reducción en los síntomas de estrés y una mejora en su estado de ánimo, lo que resalta la importancia del ejercicio como un mecanismo de afrontamiento ante las exigencias laborales.

Necesidad de Intervenciones Organizacionales:

Los resultados sugieren la necesidad de que las organizaciones implementen políticas que promuevan un equilibrio entre la carga laboral y el bienestar de los empleados. Estrategias como horarios flexibles, pausas activas y programas de bienestar podrían facilitar la incorporación de la actividad física en la rutina diaria de los trabajadores.

Beneficios de la Promoción de Hábitos Saludables:

Fomentar la actividad física en el entorno laboral no solo beneficia a los empleados en términos de salud física y mental, sino que también puede resultar en un aumento de la productividad y una disminución del ausentismo, creando un ambiente laboral más saludable y eficiente.

Diferencias Demográficas en la Percepción de Carga Laboral:

Los resultados indican que la percepción de carga laboral puede variar según la edad y el género de los empleados. Es crucial considerar estas diferencias al diseñar programas de bienestar que se adapten a las necesidades específicas de cada grupo demográfico.

Efectos del Sedentarismo en la Salud:

La investigación ha puesto de manifiesto que el sedentarismo, exacerbado por la carga laboral, contribuye a problemas de salud crónicos, como obesidad y enfermedades

cardiovasculares. Esto subraya la necesidad de promover la actividad física no solo como un medio para reducir el estrés, sino también como una estrategia preventiva para mejorar la salud a largo plazo.

Percepción Positiva del Ejercicio:

La mayoría de los participantes expresó que el ejercicio mejora su bienestar físico y mental. Este hallazgo sugiere que, a pesar de las barreras que enfrentan, los empleados valoran los beneficios del ejercicio, lo que puede ser un punto de partida para fomentar su práctica regular.

Importancia de la Conciencia Organizacional:

La falta de conciencia sobre la relación entre carga laboral y salud física y mental en muchas organizaciones puede estar contribuyendo a un ciclo de estrés y sedentarismo. Es fundamental que las empresas promuevan la educación y la sensibilización sobre estos temas entre sus empleados.

Desarrollo de Programas de Bienestar Personalizados:

Los resultados sugieren que los programas de bienestar deben ser personalizados y adaptados a las características y preferencias de los empleados. Esto podría incluir opciones de ejercicio que se ajusten a sus horarios y estilos de vida, así como actividades que fomenten la cohesión social en el entorno laboral.

Intervenciones Basadas en Evidencia:

La implementación de intervenciones basadas en evidencia que integren la actividad física en el ambiente laboral puede resultar en mejoras significativas en la salud y el bienestar de los

empleados. Esto incluye la creación de espacios adecuados para el ejercicio y la promoción de actividades grupales que incentiven la participación.

Necesidad de Evaluación Continua:

Es importante establecer mecanismos de evaluación continua de las políticas y programas implementados para asegurar que se están logrando los objetivos deseados en términos de salud y bienestar. La retroalimentación de los empleados puede ser valiosa para ajustar y mejorar estas iniciativas.

Impacto en el Clima Organizacional:

La promoción de la actividad física y el bienestar puede tener un efecto positivo en el clima organizacional, aumentando la satisfacción laboral y la cohesión entre los empleados. Un ambiente laboral saludable puede traducirse en un mejor desempeño y menores tasas de rotación de personal.

Fomento de la Responsabilidad Compartida:

Finalmente, es esencial fomentar una cultura de responsabilidad compartida en la salud y el bienestar, donde tanto la organización como los empleados se comprometan a crear un entorno que facilite el autocuidado y la actividad física. Esto puede incluir la participación activa de los líderes en la promoción de hábitos saludables.

REFERENCIAS

Martínez, A., & Ruiz, J. (2020). "Efectos del estrés laboral en la actividad física y el bienestar emocional". *Psicología y Salud*, 30(3), 235-242.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Actividad física y salud*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Revista del Laboratorio Clínico. (2014). El ejercicio físico disminuye el estrés laboral y oxidativo en profesionales de urgencias. *Revista del Laboratorio Clínico*, 7(4), 171–178. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-del-laboratorio-clinico-282-articulo-el-ejercicio-fisico-disminuye-el-S1888400814000592>

Hans Selye. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

Christina Maslach, C., & Susan E. Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Sallis, J. F., & Owen, N. (2015). *Ecological models of health behavior*. Jossey-Bass.

García, J., & Ramírez, L. (2019). Actividad física y bienestar psicológico en adultos trabajadores. *Revista Latinoamericana de Salud*, 15(2), 45–58.

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Actividad física y salud*.
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Anexo 1: Encuesta Carga Laboral, Asistencia al Gimnasio y Bienestar Físico-Mental

ENCUESTA: CARGA LABORAL, ASISTENCIA AL GIMNASIO Y BIENESTAR FÍSICO-MENTAL

Objetivo: Analizar cómo la carga laboral influye en la frecuencia de asistencia al gimnasio y su impacto en la salud física y mental de personas entre 25 y 50 años.

Instrucciones: Lea cada pregunta y seleccione la opción que mejor describa su situación. La información es anónima y será utilizada únicamente con fines académicos.

Sección 1. Información General

1. Edad: ☐ 25–30 años ☐ 31–35 años ☐ 36–40 años ☐ 41–45 años ☐ 46–50 años
2. Género: ☐ Femenino ☐ Masculino ☐ Prefiero no decirlo
3. Tipo de trabajo: ☐ Administrativo ☐ Operativo ☐ Independiente ☐ Otro: _____
4. Jornada laboral promedio diaria: ☐ Menos de 6 horas ☐ 6–8 horas ☐ 9–10 horas ☐ Más de 10 horas

Sección 2. Carga Laboral Percibida

1. ¿Cómo califica su carga laboral? ☐ Baja ☐ Moderada ☐ Alta ☐ Muy alta
2. ¿Con qué frecuencia se siente estresado por el trabajo? ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuentemente ☐ Siempre ☐
3. ¿El trabajo le genera cansancio físico o mental? ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuentemente ☐ Siempre ☐

Sección 3. Asistencia al Gimnasio

1. ¿Cuántos días a la semana asiste al gimnasio? ☐ 1 día ☐ 2 días ☐ 3 días ☐ 4 días ☐ 5 o más días
2. Duración promedio de cada entrenamiento: ☐ 30 minutos ☐ 45 minutos ☐ 60 minutos ☐ Más de 60 minutos
3. ¿Ha dejado de asistir al gimnasio por motivos laborales? ☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Frecuentemente ☐ Siempre

Sección 4. Impacto en la Salud Física y Mental

1. Después de entrenar usted se siente: ☐ Con más energía ☐ Más relajado ☐ Igual que antes ☐ Más cansado
2. Considera que el ejercicio le ayuda a reducir el estrés laboral: ☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo
3. Desde que asiste al gimnasio su estado de ánimo ha: ☐ Mejorado mucho ☐ Mejorado ☐ No ha cambiado ☐ Empeorado
4. ¿El ejercicio le ayuda a mantener equilibrio entre vida personal y trabajo? ☐ Sí ☐ No ☐ A veces

Tiempo estimado de respuesta: 10 minutos. Gracias por su participación

Anexo 2. Formato de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN ACADÉMICA

Título del estudio: Carga laboral y su relación con la asistencia al gimnasio y el bienestar físico–mental en adultos entre 25 y 50 años.

1. Propósito del Estudio

Usted ha sido invitado(a) a participar en un estudio académico cuyo objetivo es analizar cómo las responsabilidades laborales influyen en la práctica de actividad física y en la percepción de bienestar físico y emocional.

2. Procedimiento

Si acepta participar:

- Responderá una encuesta anónima.
- El tiempo requerido será de aproximadamente 10 a 12 minutos.
- No se realizarán evaluaciones médicas ni físicas.
- No existen riesgos asociados a su participación.

3. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

4. Confidencialidad

- No se solicitará su nombre, documento de identidad ni información que permita identificarlo.
- Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos.
- Los resultados se presentarán de forma grupal y estadística.

5. Manejo de la Información

La información recolectada será almacenada en archivos protegidos, accesibles solo para el investigador. Los datos serán eliminados una vez finalizado el proyecto.

6. Beneficios

Aunque no recibirá compensación económica, su participación contribuirá a comprender la importancia del ejercicio físico en la salud integral de los trabajadores.

Declaración de Aceptación

He leído la información anterior y acepto participar de manera libre y voluntaria en este estudio.

☐ Acepto participar ☐ No acepto participar

Firma (si es físico): _____ Fecha: _____

Gracias por su colaboración.