


---

# Riesgos psicosociales en los profesionales del Fitness: Relevancia y abordaje para la salud mental

Psychosocial risks in fitness professionals: relevance and approach to mental health

---

Brian Johan Bustos-Viviescas<sup>1</sup>  0000-0002-4720-9018

Elizabeth Lizcano Rojas<sup>2</sup>  0000-0002-4589-2693

Carlos Enrique García Yerena<sup>3</sup>  0000-0002-9973-552X

Amalia Villamizar Navarro<sup>4</sup>  0000-0002-5363-1776

John Alexander García Galviz<sup>5</sup>  0000-0003-0699-9348

<sup>1</sup>Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda, Pereira, Colombia.

<sup>2</sup>Universidad de Pamplona, Cúcuta, Colombia.

<sup>3</sup>Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia.

<sup>4</sup>Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia

<sup>5</sup>Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia

Estimada directora:

Recientemente se ha publicado las tendencias en *Fitness* para el 2023, donde el entrenamiento personal ocupa el lugar número 10. En dicho entrenamiento se abordan temas como la instauración de metas personales, evaluación de la capacidad física y el diseño de rutinas de ejercicio de acuerdo con cada caso particular. Además, los entrenadores personales ofrecen orientación en cuanto a técnicas de ejercicio, al tiempo que supervisan los avances y ajustan los entrenamientos, tomando como referencia la evolución evidenciada en cada interacción con el cliente<sup>(1)</sup>.

Sin embargo, se aborda escasamente el papel de los riesgos psicosociales asociados a la labor de entrenador en estos profesionales del *Fitness*. Por ello, queremos analizar algunos aportes realizados en la temática, especialmente con relación a la propuesta de intervención para la salud mental de estos trabajadores. Por un lado, el *Fitness* ha demostrado tener un efecto beneficioso en la calidad de vida de las personas. Los profesionales en este ámbito se han configurado como un referente a seguir para sus clientes dentro de la industria al ejercer una influencia positiva proporcionando orientación y ejemplos de estilo de vida saludable, lo que contribuye al bienestar general de aquellos que buscan mejorar su condición física y sus hábitos de vida<sup>(2)</sup>. A partir de lo anterior, los profesionales del *Fitness* se con-

sideran como un “espejo” o un “ideal” para los entusiastas del ejercicio físico y con ello se ha generado un sesgo ante los problemas o comportamientos psicológicos no saludables que presentan estos trabajadores.

La preocupación de estos profesionales por la apariencia física puede estar vinculada a la aceptación por parte de los clientes al contratar sus servicios, puesto que se ha observado que los individuos con cuerpos de tipo mesomorfo y ectomorfo son considerados más competentes en comparación con aquellos con cuerpos de tipo endomorfo. Por ende, los entrenadores personales que presentan una musculatura pronunciada son percibidos como más preparados, en comparación de aquellos que no poseen una musculatura prominente<sup>(3)</sup>.

Por otra parte, hay evidencia de la relación existente entre los síntomas del ejercicio compulsivo, trastornos alimentarios y los síntomas de trastornos afectivos específicamente de depresión<sup>(4)</sup>. Del mismo modo, se ha evidenciado que aquellos entrenadores que presentan conductas alimentarias desordenadas tienen un mayor número de clases de instrucción por semana en comparación con los demás instructores<sup>(5)</sup>.

Ahora bien, desde la panorámica de la gestión por parte de los administradores de los centros de acondicionamiento físico y/o gimnasios, cabe resaltar que los profesionales del *Fitness* están, en general, moderadamente satisfechos con su trabajo<sup>(6)</sup>, dado a que, los niveles de presión organizacional se asocian negativamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en profesionales del ejercicio (autonomía, competencia y relación positiva)<sup>(7)</sup>, del mismo modo, las mejores condiciones de trabajo (horas de trabajo, satisfacción salarial y antigüedad) parecen reducir la respuesta al estrés en las profesionales del *Fitness*<sup>(8)</sup>.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta pertinente que los gerentes en el ámbito del acondicionamiento físico y *Fitness* tomen decisiones acertadas incorporando estrategias de afrontamiento en sus programas educativos, con el objetivo de brindar a los futuros instructores las herramientas necesarias para mitigar los efectos negativos de la práctica laboral<sup>(9)</sup>.

Por otro lado, las instituciones y secretarías de salud deben diseñar programas de promoción de estilos de vida saludables y prevención de los trastornos mencionados anteriormente, dirigidos a esta población en específico, puesto que, como modelos a seguir por parte de los entusiastas del *Fitness* se vuelve un problema en salud pública que los profesionales presenten conductas o trastornos psicológicos que afecten su salud o sus áreas de ajuste.

Por último, contrario a la creencia popular respecto al oficio del profesional del *Fitness* como una persona saludable en todos los sentidos, la evidencia disponible sugiere que, al igual que cualquier otro puesto de trabajo, puede presentar riesgos psicosociales asociados a trastornos obsesivo-compulsivos, como son la dismorfia corporal, trastornos de la conducta alimentaria y la ingesta de alimentos, estrés, burnout, entre otros. Por consiguiente, se hace necesario realizar seguimiento y evaluación de las condiciones laborales en estos establecimientos,

buscando velar por el cumplimiento de condiciones de salud ocupacional adecuadas (tiempo de trabajo, horarios, rotaciones, entre otras) que puedan incidir en la salud mental de estos trabajadores.

## Referencias

1. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSMs Health Fit J* [Internet]. 2023 [citado el 13 de junio de 2023];27(1):9–18. Disponible en: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2023/01000/worldwide\\_survey\\_of\\_fitness\\_trends\\_for\\_2023.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2023/01000/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2023.6.aspx)
2. Vieira I, Esteves D, Ramos L, Simões V, Franco S. Quality of life of fitness professionals in Portugal: Comparative and correlation study. *Front Psychol.* 2022;13:958063.
3. Reinboth MS, Sundgot-Borgen J, Bratland-Sanda S. Exercise Dependence and Body Image Concerns Amongst Group Fitness Instructors: A Self-Determination Theory Approach. *Front Psychol.* 2022;12:816287.
4. Gjestvang C, Bratland-Sanda S, Mathisen TF. Compulsive exercise and mental health challenges in fitness instructors; presence and interactions. *J Eat Disord.* 2021;9(1):107.
5. Bratland-Sanda S, Nilsson MP, Sundgot-Borgen J. Disordered eating behavior among group fitness instructors: a health-threatening secret?. *J Eat Disord.* 2015;3:22.
6. Ramos LR, Esteves D, Vieira I, Franco S, Simões V. Job Satisfaction of Fitness Professionals in Portugal: A Comparative Study of Gender, Age, Professional Experience, Professional Title, and Educational Qualifications. *Front Psychol.* 2021;11:621526.
7. Cerca L, Teixeira D, Carraça EVC, Raposo F, Silva MN, Palmeira A. Experiencia profesional y formación académica de profesionales del ejercicio: relación entre presiones laborales y necesidades psicológicas básicas en el contexto laboral. *Retos.* 2023;47:761-74.
8. Marín-Farrona MJ, León-Jiménez M, García-Uanue J, Gallardo L, Liguori G, López-Fernández J. Influence of Non-Occupational Physical Activity on Burnout Syndrome, Job Satisfaction, Stress and Recovery in Fitness Professionals. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(18):9489.
9. Prochnow T, Oglesby L, Patterson MS, Umstattd Meyer MR. Perceived burnout and coping strategies among fitness instructors: a mixed methods approach. *Manag Sport Leis.* 2022;27(5):484–98.