

Calidad de vida en entrenadores deportivos adscritos a distintas universidades colombianas¹

Juan José Huertas Garrido²

Luis Gabriel Rangel Caballero³

Resumen

La calidad de vida del ser humano ha sido un sinónimo de desafíos para la sociedad, específicamente en un entorno tan exigente como lo es la profesión del entrenador/a lo que afectaría su rendimiento y bienestar general. Por ende, el objetivo de este artículo es el identificar la calidad de vida de los entrenadores deportivos de las diferentes universidades colombianas. El instrumento de estudio es el “Cuestionario 18 Whoqol- Bref”, el cual mide la calidad de vida de la persona por medio de veintiséis (26) preguntas teniendo en cuenta cuatro (4) dimensiones como: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y medio ambiente. El estudio se aplicará a un total de 38 entrenadores deportivos de universidades colombianas; El comprender cada una de estas dimensiones es crucial a la hora de desarrollar una mejora en la calidad de vida y bienestar general de los entrenadores deportivos. Esta investigación, indican que, para un mejor bienestar de la calidad de vida del entrenador, es importante comprender cada uno de los dominios evaluados, y si es necesario, generar estrategias, campañas o charlas estimulando un buen bienestar del entrenador deportivo para un mejor desarrollo y rendimiento en su labor.

Palabras claves: *Calidad de vida, entrenador deportivo, satisfacción de la vida, rendimiento, bienestar general.*

¹ Artículo científico presentado como opción de grado para optar por el título de Cultura física, deporte y recreación.

² Autor de contacto: Juan José Huertas Garrido. Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomas Bucaramanga.

Abstract

The quality of life for human beings has been synonymous with challenges for society, especially in an environment as demanding as the coaching profession, which can affect their performance and overall well-being. Therefore, the objective of this article is to identify the quality of life of sports coaches from different Colombian universities. The study instrument is the “WHOQOL-BREF Questionnaire,” which measures a person's quality of life through twenty-six (26) questions, taking into account four (4) dimensions: physical health, psychological health, social relationships, and environment. The study will be applied to a total of 38 sports coaches from Colombian universities. Understanding each of these dimensions is crucial for developing strategies to improve the quality of life and overall well-being of sports coaches. This research indicates that, to enhance the well-being and quality of life of the coach, it is important to understand each of the domains evaluated and, if necessary, to develop strategies, campaigns, or talks that promote the well-being of sports coaches, thereby fostering better professional development and performance.

Keywords: Quality of life, sports coach, life satisfaction, performance, general well-being.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la calidad de vida como una perspectiva individual que una persona tiene sobre su postura de la vida, examinando también el contexto sociocultural y los valores en los que se desarrolla (OMS, 1998). Es por ello que la calidad de vida es una valoración y evaluación constante individual que tiene en cuenta los diferentes objetivos propios de la persona, a su vez, factores como, bienestar personal, físico, emocional y social dentro de su entorno (Veramendi et al., 2020).

Así como también, la OMS menciona que la perspectiva que tiene un individuo en cuanto a su existencia, contexto social, condición económica, metas y dudas, dependen de la salud integral de la persona, su estado de ánimo, su nivel de independencia, como también, su interacción social dentro de la sociedad (OMS, 1998). Por ende, la calidad de vida hace referencia especialmente a diferentes elementos como: una condición económica aceptable, con un excelente desarrollo social

e individual, con una buena salud integral, con calidad y cantidad de sus bienes materiales, con la satisfacción de cumplir sus metas y necesidades (Martinez H, et al 1998).

Cada individuo reconoce y comprende la calidad de vida dependiendo de los diferentes aspectos dentro de su existencia, tales como: la salud, relaciones sociales, entorno físico, la realización de las metas y el bienestar personal. Ahora bien, en el caso de los entrenadores deportivos, la calidad de vida está relacionada junto al rendimiento deportivo, es decir, los entrenadores que se sientan satisfechos con su vida y bienestar general tienden hacia un mejor rendimiento en su labor (Snedden et al., 2019).

Ahora bien, el trabajo del entrenador es agotador, extenso y en ciertas ocasiones con horarios largos y desgastantes por lo que se genera una serie de factores estresantes, tales como: sobrecarga, estrés, poca estabilidad laboral, entre otras (Fletcher y Scott, 2010; Norris et al., 2017). A su vez, el entrenador puede carecer de oportunidades para una remuneración económica alta, por lo que, está obligado a combinar su vida profesional junto a otros trabajos para mantener sus intereses personales como sus obligaciones familiares (Duffy et al., 2012). Lo anterior sugiere que, desde el punto de vista económico, pudiera verse afectada su calidad de vida.

Justificación

La calidad de vida, está inmersa en la satisfacción por la vida que afectan la salud integral del entrenador/a y consigo a su deportista, por lo que es fundamental, tener un apoyo social y familiar, sentirse bien consigo mismo y con su entorno, lo cual genera un excelente ámbito psicológico, el cual es un factor determinante en el desarrollo de la vida de las personas; por lo que la calidad de vida mejorará en medida de que cada factor funcione y se integre, así lograr una satisfacción personal y prolongar la esperanza de vida (Maldonado Islas, G. et. Al, 2000). Gracias a este estudio se podrá generar un conocimiento acerca del estado de bienestar de los entrenadores deportivos colombianos, iniciando por el contexto universitario.

Debido a esto, el estudiar la calidad de vida en los entrenadores deportivos es de suma importancia ya que estos, no simplemente van a cumplir unas funciones laborales sino por el contrario, deben cumplir exigencias y responsabilidades hacia el deportista, estas van relacionadas desde la planificación de los entrenamientos, hasta, el cumplimiento de objetivos trazados, como, la obtención de resultados; factores que pueden perjudicar una optima calidad de vida. (*The WHOQOL Group, 1998*).

Ryan B, et al. (2023), demostraron e identificaron en un estudio previo que, el cumplir con las tareas propias de un entrenador deportivo generan un agotamiento físico, eso genera una calidad de vida precaria, que, a su vez, influye dentro del desempeño de los entrenadores universitarios, debido a esto, se debe estudiar esta población identificando necesidades propias o factores de riesgo en conjunto con su vida profesional.

El estudiar la calidad de vida de los entrenadores deportivos nos permite identificar que aspectos contribuyen positivamente y negativamente en la vida de los entrenadores, por ello, la utilización del instrumento whooqol-bref, como medio de partida para futuras investigaciones dirigidas a mejorar la calidad de vida obteniendo mejores condiciones laborales y personales.

Metodología de análisis y recolección de datos

El estudio tiene un enfoque cuantitativo no experimental de manera descriptiva, en donde se recopilaban datos según la información obtenida y que se evidenció por medio de tablas y gráficas, los datos se obtuvieron de preguntas dirigidas a una población de 38 entrenadores deportivos de las diferentes universidades colombianas quienes se encontraron disputando los juegos nacionales Ascun en las diferentes modalidades deportivas en la ciudad de Bucaramanga.

El instrumento es un cuestionario el cual se aplicó mediante la plataforma Google Forms a entrenadores que participaran de los juegos nacionales Ascun. El instrumento utilizado es el cuestionario “18 whooqol-bref”, el cual valora los aspectos relacionados con la calidad de vida vinculados a la salud. Cada pregunta tiene cinco (5) opciones de respuesta tipo Linkert.

El cuestionario consta de veintiséis (26) preguntas divididas en cuatro (4) dimensiones, tales como: salud física, psicológica, social y ambiente; además de una (1) pregunta relacionada con la satisfacción por la vida y otra sobre la calidad de vida global.

En cuanto a la dimensión física, corresponde a la salud física de la persona teniendo en cuenta factores como el dolor, la energía, la movilidad y la capacidad para realizar actividades cotidianamente; esta dimensión es útil para investigar si las condiciones físicas no interfieren en el desarrollo de la persona dentro de su trabajo habitual. (WHOQOL Group, 1998)

La dimensión psicológica, valora los diferentes aspectos emocionales como la vida, el estado de ánimo, la autoestima y la capacidad para concentrarse; esta dimensión es útil para conocer el bienestar y funcionamiento emocional de la persona para que no interfieran en el desarrollo de la persona dentro de su trabajo habitual. (WHOQOL Group, 1998)

La dimensión social se enfoca en interacciones personales, evaluando las redes de apoyo y la satisfacción con las relaciones interpersonales; esta dimensión tiene como objetivo verificar que las relaciones personales y redes de apoyo permitan un mejor desarrollo de la persona dentro de su trabajo habitual. (WHOQOL Group, 1998)

La dimensión ambiental se enfoca en el entorno en el que vive la persona y evalúa factores como la seguridad, calidad de aire y agua, acceso a información y el nivel de contaminación; esta dimensión permite que las condiciones sobre la percepción de la calidad de vida sean optimas, teniendo en cuenta factores como ámbito socioeconómico y ambientales, que, a su vez, permitan un mejor desarrollo de la persona dentro de su trabajo habitual. (WHOQOL Group, 1998)

Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los entrenadores universitarios participantes en el estudio ($n = 38$).

Característica	n (%)
Nivel socioeconómico del lugar de residencia	
Bajo	5 (13,2)
Medio	31 (81,6)
Alto	2 (5,3)
Nivel Académico	
Tecnólogo	3 (8,3)
Pregrado	9 (25)
Especialización	19 (52,8)
Maestría	5 (13,9)
Característica	Media (DE)
Edad (años)	42,63 (11,07)

Nota: La tabla fue elaborada por medio del programa de software estadístico Stata.

La Tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los 38 entrenadores universitarios incluidos en el estudio. La edad promedio fue de 42,63 años (DE = 11,07). En cuanto al nivel socioeconómico, predominó el nivel medio con el 81,6 % de los participantes, seguido del nivel bajo (13,2 %) y del nivel alto (5,3 %). Respecto al nivel académico, la mayoría contaba con estudios de especialización (52,8 %), seguido por formación de pregrado (25,0 %), maestría (13,9 %) y tecnología (8,3 %), evidenciando una población con una elevada formación profesional.

Tabla 2. Descripción de la universidad de vinculación de la población de estudio.

Característica	n (%)
Universidad de vinculación	
Escuela Nacional del Deporte	12 (31,6)
Universidad Industrial de Santander	3 (7,9)
Universidad de Antioquia	3 (7,9)
Universidad Cooperativa de Colombia	2 (5,3)
Unidades Tecnológicas de Santander	2 (5,3)
Universidad de Boyacá	2 (5,3)
Universidad Nacional de Colombia	2 (5,3)
Universidad del Quindío	2 (5,3)
Universidad de los Andes	2 (5,3)
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia	2 (5,3)
Universidad Santo Tomás	1 (5,3)
Universidad Pedagógica Nacional	1 (5,3)
UPB Montería	1 (5,3)
Unitrópico	1 (5,3)

Nota: La tabla fue elaborada por medio del programa de software estadístico Stata.

La Tabla 2 describe la distribución de los entrenadores según la universidad de vinculación. La mayor proporción de participantes pertenecía a la Escuela Nacional del Deporte (31,6 %), seguida por la Universidad Industrial de Santander y la Universidad de Antioquia, cada una con el 7,9 %. Las demás instituciones de educación superior estuvieron representadas por porcentajes inferiores, lo que evidencia la participación de entrenadores provenientes de diversas universidades colombianas y aporta heterogeneidad institucional a la muestra.

Tabla 3. Puntajes de los dominios del WHOQOL-BREF, calidad de vida global y satisfacción con la salud de la población de estudio.

Dominio	Media $\pm$ DE	Mediana	Mín.–Máx.
Salud física	14,47 $\pm$ 2,34	14,86	8,00–17,71

Dominio	Media $\pm$ DE	Mediana	Mín.–Máx.
Salud psicológica	11,86 $\pm$ 1,75	11,67	8,00–14,67
Ambiente	11,64 $\pm$ 1,83	12,00	7,50–16,00
Calidad de vida global	4,03 $\pm$ 0,85	4,0	1–5
Satisfacción con la salud	3,13 $\pm$ 0,70	3,0	1–4
Relaciones sociales	12,46 $\pm$ 2,54	12,00	6,67–17,33

Nota: La tabla fue elaborada por medio del programa de software estadístico Stata.

La Tabla 3 presenta los estadísticos descriptivos de los dominios del WHOQOL-BREF, así como de la calidad de vida global y la satisfacción con la salud. El dominio de salud física registró el mayor puntaje promedio ($14,47 \pm 2,34$), seguido de relaciones sociales ($12,46 \pm 2,54$), salud psicológica ($11,86 \pm 1,75$) y ambiente ($11,64 \pm 1,83$). La calidad de vida global alcanzó una media de $4,03 \pm 0,85$, mientras que la satisfacción con la salud presentó un promedio de $3,13 \pm 0,70$. Además de las medias y desviaciones estándar, la tabla incluye la mediana y el rango mínimo-máximo para cada variable evaluada.

Discusión

De acuerdo a la tabla 3, luego de los resultados obtenidos de los dominios del whoqol-bref, nos evidencia una calidad de vida favorable para los diferentes entrenadores deportivos universitarios evaluados; dentro del dominio físico, se presentó la media más alta con 14,47 y una desviación de 2,34. Dicho dominio se relaciona con la energía, la fatiga, el sueño, el dolor, la movilidad y la capacidad para realizar actividades cotidianas, lo que se percibe como un factor favorable en los aspectos físicos de los entrenadores universitarios evaluados. (The WHOQOL Group, 1998).

Ahora, el dominio de las relaciones sociales presenta una media de 12,46 y una desviación de 2,54, dicho dominio se relación con las relaciones personales, el apoyo social y la actividad sexual (The WHOQOL Group, 1998). Dentro de la tabla de resultados, nos encontramos con la

desviación mas grande de los diferentes dominios evaluados, por lo que podemos percibir diferencia en las relaciones personales y apoyo social de los diferentes entrenadores universitarios evaluados.

El siguiente dominio es el psicológico, este dominio presentó una media de 11,86 y una variación de 1,75, dicho dominio está relacionado con sentimientos positivos y negativos, autoestima, pensamiento, aprendizaje y concentración. (The WHOQOL Group, 1998). Dentro de este dominio se evidenció la menor variación, lo que se percibe como una similitud entre los diferentes entrenadores evaluados a la hora de manejar la capacidad psicológica que maneja cada uno de ellos en sus diferentes labores.

Por otro lado, el dominio ambiental, obtuvo la media mas baja con un 11,64 y una variación de 1,83, dicho dominio está relacionado con los recursos económicos, el acceso a servicios de salud, las oportunidades de recreación y el transporte (The WHOQOL Group, 1998). Por lo que, este resultado percibe la importancia de las condiciones ambientales para una mejor percepción de la calidad de vida de los entrenadores evaluados.

En cuanto a la calidad de vida global dentro de una escala de 1 a 5, se evidenció una media de 4.03 con una variación de 0.83, lo que se percibe como un bienestar de los diferentes entrenadores evaluados dentro de los diferentes dominios de calidad de vida. Ahora bien, la satisfacción con la salud dentro de una escala de 1 a 4, se evidenció una media de 3,13 con una variación de 0,70, lo que se percibe con un bienestar fundamental a la hora de hablar individualmente de la calidad de vida de los entrenadores evaluados.

Al comparar nuestros resultados con el estudio de Leite et al. (2016), en donde evaluaron a 138 entrenadores de tenis, obtenemos que los dominios físicos y sociales fueron las puntuaciones más elevadas, es decir, encontramos coincidencias con nuestra investigación, en donde nos muestra que, tanto el bienestar físico de los entrenadores, la interacción y apoyo que obtienen cada uno de ellos al momento de realizar sus respectivas labores van directamente proporcional con la satisfacción laboral y la mejora en la calidad de vida.

Nuestro dominio ambiental, al igual que la investigación de Vieira et al. (2022), en donde se estudiaron a entrenadores fitness, nos evidenció que se presentaron similitudes al momento de ser el dominio con media mas baja, por lo que, percibimos que el ambiente no favorable y condiciones negativas que tienen los entrenadores dentro de sus actividades diarias, influyen a la hora de obtener una mejor calidad de vida.

El componente psicológico si lo comparamos con el estudio de Bochaver et al. (2022), en donde evaluaron a 200 entrenadores profesionales, nos damos cuenta que dicho dominio comprende factores como las emociones positivas, la edad y el sentido de la vida, por lo que, nos damos cuenta que por más que el bienestar corporal esté bien, el aspecto psicológico influye al momento de poder afrontar las diferentes labores de los entrenadores deportivos y afecta la calidad de vida de ellos.

La calidad de vida global y la satisfacción por la vida evidenciadas en esta investigación, nos muestra resultados positivos y favorables en cuanto a los entrenadores deportivos y si la comparamos con el estudio de Şekeroğlu y Özbey (2025), en donde se evalúan a diferentes entrenadores deportivos quienes trabajan en centros juveniles, existe una correlación estrecha de cada uno de los dominios para poder determinar una excelente calidad de vida, es decir, la calidad de vida depende de los diferentes factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales.

Conclusiones

La investigación nos arroja que los entrenadores deportivos evaluados, presentan una calidad de vida global favorable, eso sí, en algunos dominios mucho mas favorable que en otros. Si hablamos de los dominios físicos y sociales, son la mayor fortaleza; por el contrario, los dominios psicológico y ambiental, son la mayor debilidad.

Aun así, siendo el dominio físico y social la mayor fortaleza, individualmente presentan diferencias, por lo que se necesita atención con dichos casos y fortalecer los aspectos que se requieran, dicho esto, se puede decir que, la calidad de vida es un complemento de los diferentes dominios, en donde, debe haber una correlación de las partes para comprender el bienestar del entrenador deportivo.

Por último, estos resultados nos indican que, para un mejor bienestar de la calidad de vida del entrenador, es importante comprender cada uno de los dominios evaluados, y si es necesario, generar estrategias, campañas o charlas estimulando un buen bienestar del entrenador deportivo para un mejor desarrollo y rendimiento en su labor.

Referencias

Veramendi Villavicencios, N., Portocarrero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *Universidad y Sociedad*, 12(6), 246–251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

World Health Organization. Office of World Health Reporting (1998). Informe sobre la salud en el mundo : 1998 : La vida en el siglo XXI : una perspectiva para todos : resumen de orientación. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/63886>

Martínez, H., González, A., Ortiz, G. & Carrillo, K. (1998). Aplicación de un modelo de covariación al análisis de las ejecuciones de sujetos humanos en condiciones de entrenamiento y de transferencia en una tarea de discriminación condicional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30, 233-260

Snedden TR, Scerpella J, Kliethermes SA, Norman RS, Blyholder L, Sanfilippo J, McGuine TA, Heiderscheit B. Sport and Physical Activity Level Impacts Health-Related Quality of Life Among Collegiate Students. *Am J Health Promot*. 2019 Jun;33(5):675-682. doi: 10.1177/0890117118817715. Epub 2018 Dec 26. PMID: 30586999; PMCID: PMC7213817.

Fletcher D., Scott M. (2010). Estrés psicológico en entrenadores deportivos: una revisión de conceptos, investigación y práctica. *J. Sports Sci*. 28, 127–137. 10.1080/02640410903406208

Norris LA, Didymus FF, Kaiseler M. (2017). Factores estresantes, estrategias de afrontamiento y bienestar entre entrenadores deportivos: una revisión sistemática. *Psychol. Sport Exercise* 33, 93–112. 10.1016/j.psychsport.2017.08.005

Duffy, R. D., Bott, E. M., Allan, B. A., Torrey, C. L., & Dik, B. J. (2012). Perceiving a calling, living a calling, and job satisfaction: testing a moderated, multiple mediator model. *Journal of counseling psychology*, 59(1), 50–59. <https://doi.org/10.1037/a0026129>

Maldonado-Islas, G., Orrico-Torres, S. E., Fragoso-Baeza, J. S., & Pérez-Juárez, H. M. (2000). Calidad en la atención del adulto mayor en medicina familiar. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 38(2), 125-129

Hernández, J., Chávez, S., & Carreazo, N. (2016). Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33, 680-688. <http://tinyurl.com/kp8w32fm>

Díaz, S., Arrieta, K., & Guette, A. (2017a). Problemas de salud y calidad de vida en estudiantes de odontología. *Universidad y Salud*, 19(1), 51-59. <https://doi.org/10.22267/rus.171901.68>

Delannays, B., Maturana, S., Pietrantoni, G., Flores, Y., Mesina, Í., & González, A. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. *Revista de Psicología*, 29(1), 57-64. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>

Leite, E. V., Cieslak, F., Silva, C. F., Balbinotti, C. A. A., & Cortela, C. C. (2016). Qualidade de vida, percepção de imagem corporal e aspectos de sonolência em treinadores de tênis de Campo Grande. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 8(2), 175–190. <https://doi.org/10.3895/rbqv.v8n2.3881>

Vieira, I., Esteves, D., Ramos, L., Simões, V., & Franco, S. (2022). Quality of life of fitness professionals in Portugal: Comparative and correlation study. *Frontiers in Psychology*, 13, 958063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958063>

Şekeroğlu, M. Ö., & Özbey, S. (2025). Investigación sobre la calidad de vida y los niveles de satisfacción vital de los instructores que trabajan en centros juveniles. *Hitit Movement Science Journal*, 2 (1), 41-51. <https://izlik.org/JA65HF25TX>

The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>

Bochaver, K. A., Dovzhik, L. M., Bondarev, D. V., & Reznichenko, S. I. (2022). Subjective Well-Being in Sports Coaches. *Experimental Psychology (Russia)*, 15(4), 181–194. doi.org

Ryan, B. M., Carson, H. J., et al. (2023). *When a bad day at the golf course is a bad day at the office: Occupational stressors, institutional supports, and the mental health of NCAA golf coaches. Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1286965>