

Impacto de la Actividad F3sica en los S3ntomas del S3ndrome de Burnout en Trabajadores Corporativos

Impact of Physical Activity on Burnout Syndrome Symptoms in Corporate Workers
Impacto da atividade f3sica nos sintomas da s3ndrome de burnout em funcion3rios corporativos empresa privada.



Andrea Gisselle **Velasco Jim3nez**
Laura Nathalia **Herazo Cubillos**

MCT Volumen 20 #1 enero - junio

Movimiento
Cient3fico

ISSN-L: 2011-7191 | e-ISSN: 2463-2236

Publicaci3n Semestral

ID: [10.33881/2011-7191.mct.20106](https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.20106)

Title: Impact of Physical Activity on Burnout Syndrome Symptoms in Corporate Workers

Título: Impacto de la Actividad Física en los Síntomas del Síndrome de Burnout en Trabajadores Corporativos

Titulo: Impacto da atividade física nos sintomas da síndrome de burnout em funcionários corporativos

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Impact of Physical Activity on Burnout Syndrome Symptoms in Corporate Workers

[es]: Impacto de la Actividad Física en los Síntomas del Síndrome de Burnout en Trabajadores Corporativos

[pt]: Impacto da atividade física nos sintomas da síndrome de burnout em funcionários corporativos

Author (s) / Autor (es):

Velasco Jiménez & Herazo Cubillos

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Burnout; Physical activity; Physical therapy; Occupational health; Psychosocial risks

[es]: Burnout; Actividad física; Fisioterapia; Salud ocupacional; Riesgos psicosociales

[pt]: Burnout; Atividade física; Fisioterapia; Saúde ocupacional; Riscos psicossociais

Submitted: 2025-06-10

Accepted: 2025-11-25

Resumen

Introducción: El síndrome de Burnout representa un riesgo psicosocial relevante en entornos laborales, afectando el bienestar integral de los trabajadores. En contextos corporativos, caracterizados por alta presión y carga laboral, se requieren estrategias preventivas eficaces que mitiguen sus efectos. Objetivo: Evaluar el impacto de un programa de actividad física dirigida por fisioterapeutas sobre los síntomas del síndrome de Burnout en trabajadores corporativos, con el fin de reducir riesgos psicosociales y promover el bienestar laboral. Metodología: Se desarrolló un estudio de enfoque mixto y diseño descriptivo, con la participación de seis empleados de una empresa privada en Bogotá. Se aplicaron dos instrumentos: el Maslach Burnout Inventory (MBI), para medir cansancio emocional, despersonalización y realización personal, y una ficha de control de actividad física semanal. La intervención incluyó 3–4 sesiones de 40–50 minutos semanales a intensidad moderada (65–75 % de la frecuencia cardíaca máxima), combinando ejercicios aeróbicos y de fuerza, bajo el principio FIIT-VP. Resultados: Se observó una disminución del 18 % en cansancio emocional, una reducción del 12 % en despersonalización y un incremento del 15 % en realización personal. Asimismo, se halló una correlación negativa significativa entre la actividad física semanal y el cansancio emocional ($r(4) = -.46, p < .05$), así como con la despersonalización ($r(4) = -.32, p < .05$), y positiva con la realización personal ($r(4) = .41, p < .05$). Conclusión: La actividad física dirigida por fisioterapeutas constituye una herramienta eficaz dentro de las estrategias de salud ocupacional. Sus beneficios en la reducción de síntomas de Burnout respaldan su inclusión en programas organizacionales orientados a la prevención de riesgos psicosociales y a la promoción de la salud mental en entornos corporativos.

Abstract

Introduction: Burnout syndrome represents a relevant psychosocial risk in workplace settings, affecting workers' overall well-being. In corporate contexts, characterized by high pressure and workload, effective preventive strategies are required to mitigate its effects. Objective: To evaluate the impact of a physical activity program supervised by physiotherapists on Burnout symptoms among corporate workers, aiming to reduce psychosocial risks and promote occupational well-being. Methodology: A mixed-methods, descriptive study was conducted with six employees from a private company in Bogotá. Two instruments were applied: the Maslach Burnout Inventory (MBI) to measure emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment, and a weekly physical activity log. The intervention included 3–4 sessions per week of 40–50 minutes at moderate intensity (65–75% of maximum heart rate), combining aerobic and strength exercises, following the FIIT-VP principle. Results: An 18% decrease in emotional exhaustion, a 12% reduction in depersonalization, and a 15% increase in personal accomplishment were observed. Significant correlations were found between weekly physical activity and emotional exhaustion ($r(4) = -.46, p < .05$), depersonalization ($r(4) = -.32, p < .05$), and personal accomplishment ($r(4) = .41, p < .05$). Conclusion: Physiotherapist-supervised physical activity constitutes an effective tool within occupational health strategies. Its benefits in reducing Burnout symptoms support its inclusion in organizational programs aimed at preventing psychosocial risks and promoting mental health in corporate environments.

Resumo

Introdução: A síndrome de burnout representa um risco psicossocial significativo em ambientes de trabalho, afetando o bem-estar geral dos funcionários. Em contextos corporativos, caracterizados por alta pressão e carga de trabalho, estratégias preventivas eficazes são necessárias para mitigar seus efeitos. Objetivo: Avaliar o impacto de um programa de atividade física conduzido por fisioterapeutas sobre os sintomas da síndrome de burnout em funcionários de uma empresa, com o objetivo de reduzir os riscos psicossociais e promover o bem-estar no trabalho. Metodologia: Foi realizado um estudo descritivo com métodos mistos, com a participação de seis funcionários de uma empresa privada em Bogotá. Dois instrumentos foram utilizados: o Inventário de Burnout de Maslach (MBI), para mensurar exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, e um registro semanal de atividade física. A intervenção consistiu em 3 a 4 sessões semanais de 40 a 50 minutos de intensidade moderada (65 a 75% da frequência cardíaca máxima), combinando exercícios aeróbicos e de força, com base no princípio FIIT-VP. Resultados: Observou-se uma diminuição de 18% na exaustão emocional, uma redução de 12% na despersonalização e um aumento de 15% na realização pessoal. Também foi encontrada uma correlação negativa significativa entre a atividade física semanal e a exaustão emocional ($r^4 = -0,46, p < 0,05$), bem como com a despersonalização ($r^4 = -0,32, p < 0,05$), e uma correlação positiva com a realização pessoal ($r^4 = 0,41, p < 0,05$). Conclusão: A atividade física conduzida por fisioterapeutas é uma ferramenta eficaz dentro das estratégias de saúde ocupacional. Seus benefícios na redução dos sintomas de burnout justificam sua inclusão em programas organizacionais voltados para a prevenção de riscos psicossociais e a promoção da saúde mental em ambientes corporativos.

Citar como:

Velasco Jiménez, A. G. & Herazo Cubillos, L. N. (2026). Impacto de la Actividad Física en los Síntomas del Síndrome de Burnout en Trabajadores Corporativos. *Movimiento Científico*, 20 (1), 55-62. Obtenido de: <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/3345>

Andrea Gisselle **Velasco Jiménez**, FtSource | Filiación:
Rohi IPSBIO:
FisioterapeutaCity | Ciudad:
Bogotá [Co]e-mail:
dotafisio@gmail.comLaura Nathalia **Herazo Cubillos**, FtSource | Filiación:
Hospital San Rafael de FacatativáBIO:
PsicólogaCity | Ciudad:
Bogotá [Co]e-mail:
lauhecu@gmail.com

Impacto de la Actividad Física en los Síntomas del Síndrome de Burnout en Trabajadores Corporativos

Impact of Physical Activity on Burnout Syndrome Symptoms in Corporate Workers
Impacto da atividade física nos sintomas da síndrome de burnout em funcionários corporativos empresa privada.

Andrea Gisselle **Velasco Jiménez**
Laura Nathalia **Herazo Cubillos**

Introducción

El síndrome de Burnout es uno de los principales riesgos psicosociales en el ámbito laboral. Reconocido por la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) como resultado del estrés crónico en el trabajo, se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (**OMS, 2019; Maslach & Leiter, 2016**). Estas condiciones afectan tanto la salud del trabajador como la productividad empresarial, incrementando el ausentismo y los costos organizacionales (**Aguilar & Calvo, 2020**). La magnitud del problema es considerable: a nivel mundial, entre el **10 %** y el **20 %** de los empleados presentan síntomas de Burnout, y en sectores de alta demanda la prevalencia puede superar el **40 %** (**Salvagioni et al., 2017**). En América Latina y Colombia se reportan cifras cercanas al **30 %**, lo que lo convierte en un reto prioritario para la salud ocupacional (**Ministerio de Salud y Protección Social, 2022**). Frente a esta problemática, se han desarrollado intervenciones para reducir sus efectos. Estudios previos muestran que la actividad física regular disminuye los niveles de agotamiento y favorece la regulación emocional (**Hahn & Logvinenko, 2008; Pérula et al., 2019**). Sin embargo, gran parte de estas experiencias no han sido aplicadas por profesionales de la salud, lo que limita su efectividad. En este contexto, la actividad física dirigida por fisioterapeutas surge como una estrategia innovadora que combina seguridad, adaptación individual y efectividad comprobada (**Gerber et al., 2013; Sardinha et al., 2016**). Por ello, el objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de un programa de actividad física dirigida por fisioterapeutas sobre los síntomas del síndrome de Burnout en trabajadores corporativos, considerando su potencial para reducir riesgos psicosociales y promover ambientes laborales saludables.

Revisión de Literatura

La práctica regular de actividad física es apoyada en las fuentes como una estrategia que contribuye significativamente a la prevención del síndrome de Burnout. Este síndrome, también conocido como síndrome de desgaste laboral, se ha consolidado como una problemática de creciente relevancia en la salud ocupacional (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Las fuentes destacan que el Burnout se manifiesta principalmente en tres dimensiones: agotamiento emocional profundo, desarrollo de actitudes cínicas o de desapego (**despersonalización**), y una sensación persistente de ineficacia y falta de logro personal (**realización personal reducida**) (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Los trabajadores corporativos son identificados como un grupo vulnerable debido a las condiciones laborales demandantes, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo organizacional y el estrés constante generado por las altas exigencias en el entorno laboral. En el ámbito corporativo, las fuentes mencionan exigencias comerciales, de capacitación técnica, viajes frecuentes, reuniones y demostraciones de productos o servicios que conllevan un incremento en el desgaste físico y mental (Salvagioni et al., 2017).

Las fuentes explican que la actividad física es una estrategia efectiva para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental. Se ha demostrado que el ejercicio no solo reduce el estrés, sino que también mejora la calidad del sueño, la concentración y la resistencia a la fatiga laboral (Peluso & Andrade, 2005). La actividad física actúa como un factor protector frente al desgaste laboral, regulando la respuesta fisiológica al estrés mediante la disminución del cortisol y la activación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina (Peluso & Andrade, 2005). Además, puede potenciar la empatía, la motivación y las habilidades interpersonales (Maslach et al., 2001).

Un estudio dentro de las fuentes, que evaluó los niveles de Burnout en trabajadores mediante el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y registró la actividad física semanal, observó que tras una intervención (**que incluyó actividad física**), todos los participantes mostraron una disminución en el cansancio emocional y la despersonalización, así como un incremento en la realización personal. Los datos específicos de este estudio mostraron que quienes realizaron más minutos semanales de actividad física tendieron a mostrar una mayor reducción del cansancio emocional. Aunque la reducción en la despersonalización fue menos pronunciada, se mantuvo una tendencia positiva (Salvagioni et al., 2017).

Los hallazgos de este estudio piloto, presentados en las fuentes, son consistentes con la literatura científica previa. Las fuentes respaldan que la actividad física regular contribuye significativamente a la reducción del cansancio emocional asociado al síndrome de Burnout, y tiene un efecto positivo en la disminución de la despersonalización (Schaufeli & Enzmann, 1998; Maslach et al., 2001).

En este sentido, integrar programas de actividad física dirigida por fisioterapeutas en el ámbito corporativo es respaldado por las fuentes como una estrategia eficaz para mitigar el impacto del Burnout y promover el bienestar integral de los empleados. Las fuentes sugieren que dicha actividad física podría incluir sesiones de estiramiento, ejercicios de fortalecimiento y técnicas de relajación (Peluso & Andrade, 2005). Las fuentes también proponen estrategias que las empresas pueden aplicar para fomentar la actividad física y el bienestar laboral, como retos de movimiento diario, caminatas grupales, uso de escaleras, microejercicios en el puesto de trabajo,

pausas activas remotas en videollamadas o mediante videos, y el uso de recursos digitales gratuitos con rutinas guiadas o plataformas de meditación. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para obtener beneficios psicológicos significativos.

Método y materiales

Tipo de estudio

El presente estudio se enmarcó dentro de un enfoque mixto con diseño descriptivo. Los estudios mixtos permiten aprovechar las fortalezas de los enfoques cuantitativo y cualitativo para una comprensión más amplia del fenómeno. En este caso, el componente cuantitativo se centró en la aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), mientras que el componente cualitativo se abordó mediante una encuesta con preguntas abiertas orientadas a explorar percepciones sobre la actividad física y el bienestar laboral.

Diseño

Se utilizó un diseño metodológico descriptivo de corte transversal, sin grupo control ni aplicación de post-test, dado que el objetivo fue caracterizar el nivel de síntomas de Burnout en los participantes y explorar su relación con la actividad física reportada semanalmente, sin intervención prolongada. Esta elección respondió a limitaciones de tiempo en la implementación del proyecto.

Población

La muestra estuvo conformada por seis trabajadores (**tres hombres y tres mujeres**) de una empresa privada dedicada a la comercialización de equipos médicos en Bogotá. Los participantes tenían edades entre **25 y 55** años, con un índice de masa corporal promedio de **25.4 ± 2.1 kg/m²**, y se desempeñaban en cargos administrativos y técnicos. Todos presentaban antecedentes de estrés laboral, pero sin diagnóstico clínico confirmado de síndrome de Burnout. La selección se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, con inclusión voluntaria de los participantes.

Instrumentos

Maslach Burnout Inventory (MBI): cuestionario validado que evalúa tres dimensiones centrales del síndrome de Burnout: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Se empleó la versión adaptada al español, con adecuada fiabilidad interna (**α de Cronbach entre 0.79 y 0.86**). Los puntajes se categorizaron en niveles bajo, medio y alto según los parámetros establecidos.

Ficha de actividad física semanal: diseñada por los investigadores, permitió registrar la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física autorreportada por los participantes, con el

fin de establecer posibles asociaciones con los niveles de Burnout identificados.

Encuesta cualitativa con preguntas abiertas: exploró la percepción de los participantes frente a la actividad física y su influencia en el bienestar emocional y laboral.

Plan de análisis

El análisis cuantitativo se basó en estadística descriptiva (**frecuencias, medias, desviaciones estándar y porcentajes**) y en la exploración de correlaciones entre el tiempo semanal de actividad física y las puntuaciones obtenidas en el cuestionario MBI. Se realizaron comparaciones pre y post intervención para identificar tendencias de cambio en las dimensiones de cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Dado el tamaño reducido de la muestra, no se aplicaron pruebas inferenciales robustas, priorizando un análisis descriptivo de los datos. El componente cualitativo se abordó mediante el análisis de respuestas abiertas, identificando patrones comunes y categorías emergentes relacionadas con la percepción del ejercicio físico como estrategia de afrontamiento al estrés laboral.

Técnicas de recolección

Para evaluar el impacto de la actividad física en el síndrome de Burnout en trabajadores corporativos, se emplearon técnicas e instrumentos rigurosos y ampliamente validados. El principal instrumento fue el Maslach Burnout Inventory (**MBI**), desarrollado por Maslach y Jackson en los años 80, reconocido internacionalmente como la herramienta estándar para medir este síndrome. El MBI evalúa tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, a través de un cuestionario estructurado con 22 ítems distribuidos en estas categorías (*Maslach, Jackson & Leiter, 1996*). Complementariamente, se utilizó una ficha de actividad física semanal, en la que los participantes registraron el tipo, duración e intensidad de sus ejercicios, así como su percepción de estrés, fatiga y satisfacción laboral, permitiendo analizar la relación entre la práctica física y los indicadores de bienestar. La metodología combinó un enfoque mixto, integrando datos cuantitativos del MBI con información cualitativa de encuestas abiertas, para lograr una comprensión más amplia y profunda del fenómeno (*Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista, 2014*). La recolección se realizó principalmente de forma presencial, garantizando el consentimiento informado y la voluntariedad, cumpliendo con las normas éticas esenciales en la investigación con sujetos humanos. Esta integración metodológica permitió una visión holística y fiable de cómo la actividad física puede influir en la prevención y mitigación del Burnout en el contexto corporativo.

Técnica de análisis

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (*2014*), los estudios mixtos permiten aprovechar las fortalezas de ambos enfoques (**cuantitativo y cualitativo**), proporcionando así una comprensión más amplia y profunda del fenómeno investigado. La integración de ambos análisis permitió triangular la información obtenida, buscando comprender mejor la relación entre la actividad

física y la prevención del Burnout desde una perspectiva que combina la medición numérica con la experiencia subjetiva de los participantes.

Procedimiento

El estudio se desarrolló en dos fases fundamentales para comprender la relación entre la actividad física y el síndrome de Burnout en trabajadores corporativos. En la fase 1, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica para identificar factores psicosociales relacionados con el Burnout, elaborando el marco teórico y conceptual que sustentó el diseño del protocolo de investigación. Esta etapa permitió contextualizar el problema y definir claramente los objetivos, metodología y criterios de inclusión, seleccionando una muestra de trabajadores entre **25 y 55** años, con estrés laboral, pero sin diagnóstico clínico de Burnout, quienes participaron de manera voluntaria. La fase **2** consistió en la evaluación inicial o línea base, donde se aplicaron instrumentos validados: el Maslach Burnout Inventory (**MBI**) para medir las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, y una ficha para registrar tipo, duración e intensidad de la actividad física semanal, además de indicadores subjetivos como estrés, fatiga y satisfacción laboral. Esta combinación metodológica permitió obtener datos cuantitativos para diagnosticar la situación previa a la intervención y establecer comparaciones posteriores, respetando siempre los principios éticos mediante la obtención de consentimiento informado.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas del estudio se fundamentaron en los principios establecidos por la investigación cualitativa, el Código Deontológico del profesional en salud y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, que regula la investigación en seres humanos. Se garantizó la protección de los derechos, la dignidad y la autonomía de los participantes mediante la implementación de un consentimiento informado claro y detallado, en el cual se explicaron los objetivos del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, así como la participación voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Estos consentimientos fueron diligenciados tanto en formato físico como virtual, y se anexaron como parte del soporte documental del proyecto. Adicionalmente, se veló por la confidencialidad de la información recolectada y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos, respetando en todo momento la privacidad e integridad de los participantes.

Resultados

El análisis se basó en los datos del Maslach Burnout Inventory (**MBI**) y la ficha de actividad física semanal aplicada a seis empleados. En la fase pre-intervención se identificaron niveles variables de Burnout, incluyendo un caso crítico con alto cansancio emocional. Tras la intervención, los resultados mostraron mejoras consistentes: disminución del **18 %** en cansancio emocional, reducción del **12 %** en despersonalización e incremento del **15 %** en realización personal. En cuanto a la dosificación de la actividad física (**FIIT-VP**),

los participantes realizaron en promedio 3–4 sesiones semanales de 40–50 minutos, a intensidad moderada (65–75 % de la frecuencia cardíaca máxima), con un volumen total entre 150 y 240 minutos semanales. El análisis correlacional confirmó una relación negativa significativa entre la actividad física y el cansancio emocional ($r(4) =$

$-.46, p < .05$), así como con la despersonalización ($r(4) = -.32, p < .05$), y positiva con la realización personal ($r(4) = .41, p < .05$). Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que el ejercicio regular contribuye al manejo de los síntomas del Burnout en el entorno corporativo.

Tabla 1. Análisis de los Resultados Pre-Intervención.

Participante	Cansancio Emocional (Puntuación)	Despersonalización (Puntuación)	Realización Personal (Puntuación)	Categoría
Participante 1	22	8	40	Medio, Medio, Alto
Participante 2	30	6	35	Alto, Bajo, Medio
Participante 3	18	5	45	Bajo, Bajo, Alto
Participante 4	17	5	40	Medio, bajo, alto
Participante 5	15	3	50	Bajo, bajo, alto
Participante 6	20	8	40	Medio, Medio, Alto

Fuente: Elaboración propia (2025), a partir de los resultados del cuestionario MBI.

Tabla 2. Comparativo de Resultados Pre y Post-Intervención.

Participante	Cansancio Emocional Pre	Cansancio Emocional Post	Despersonalización Pre	Despersonalización Post	Realización Personal Pre	Realización Personal Post
Participante 1	22	15	8	4	40	42
Participante 2	30	18	6	4	35	40
Participante 3	18	12	5	4	45	46
Participante 4	17	14	5	4	40	45
Participante 5	15	11	3	4	40	42
Participante 6	20	15	8	4	40	46

Fuente: Elaboración propia (2025), a partir de los resultados del cuestionario MBI.

La tabla muestra los puntajes obtenidos por los participantes antes y después de una intervención (posiblemente una estrategia de autocuidado, actividad física u otra medida orientada a reducir el desgaste laboral). Las dimensiones evaluadas son Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y Realización Personal (RP).

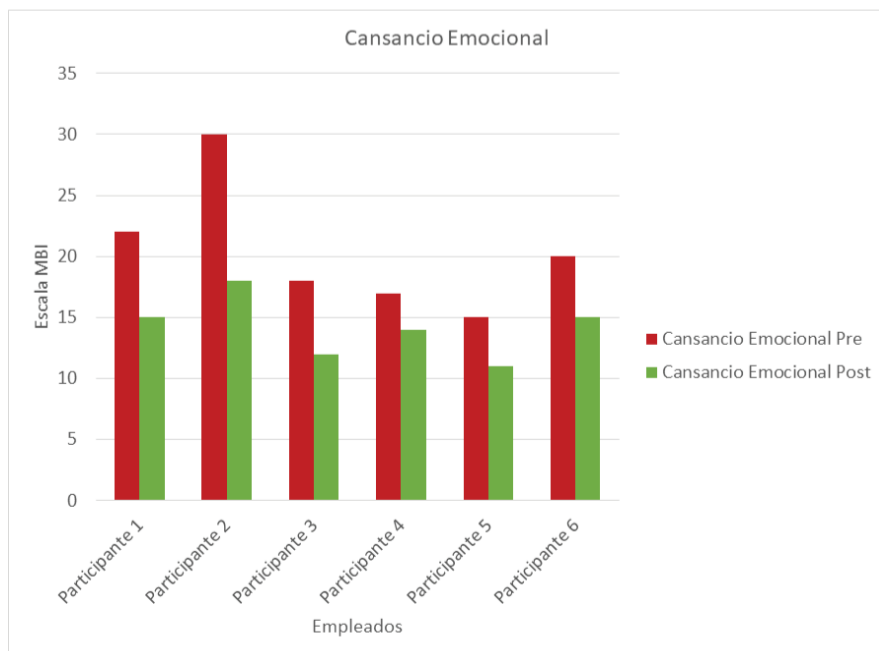


Gráfico 1. Cansancio Emocional (CE).

Fuente: Elaboración propia (2025).

Todos los participantes mostraron una disminución en CE post intervención. El participante 2 presentó la mayor reducción (de 30 a 18 puntos), lo cual es significativo ya que partía de un nivel alto de agotamiento. Las disminuciones en CE oscilan entre 3 y 12 puntos, lo que sugiere una mejora generalizada en el bienestar emocional.

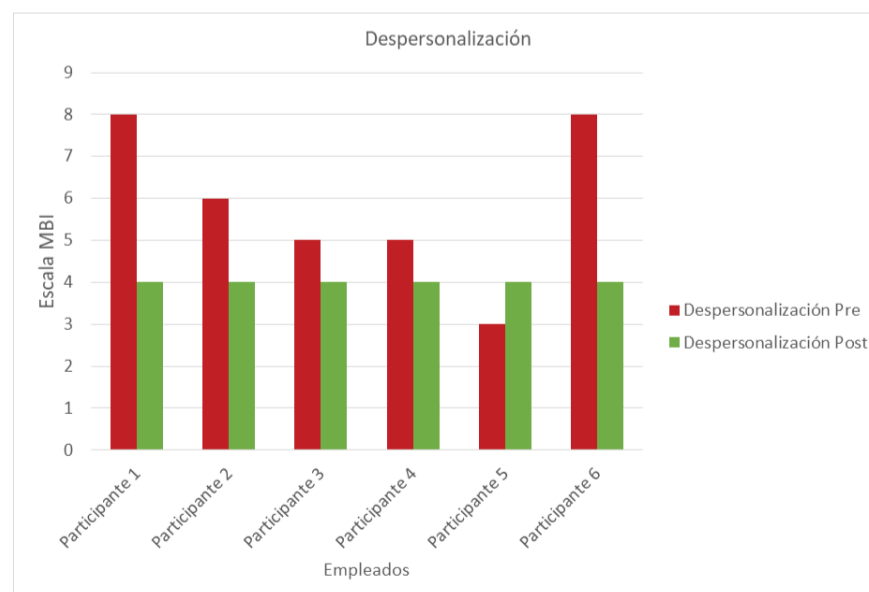


Gráfico 2. Despersonalización (DP)

Fuente: Elaboración propia (2025).

Nota: Cinco de seis participantes redujeron su puntuación en esta dimensión, y uno la mantuvo (Participante 5: subió ligeramente de 3 a 4). Los puntajes post-intervención se ubican en 4 puntos para todos los participantes, lo cual corresponde a una despersonalización baja, indicando una mejora en la calidad del vínculo interpersonal en el entorno laboral.

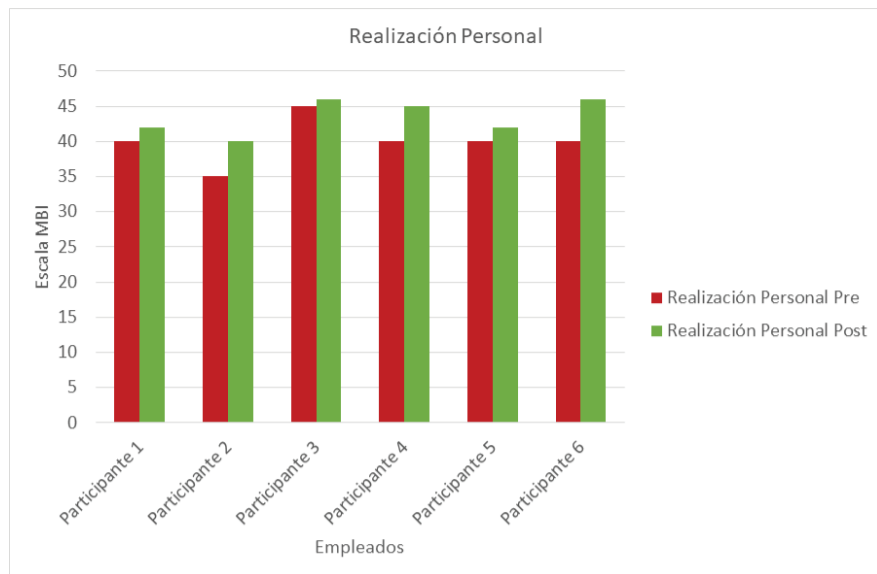


Gráfico 3.]Realización Personal (RP).

Fuente: Elaboración propia (2025).

Nota: Todos los participantes incrementaron sus puntajes en esta dimensión, lo que refleja un mayor sentido de eficacia y satisfacción personal tras la intervención. La mejora varió entre **1 y 6** puntos. El participante 6 tuvo uno de los mayores aumentos (de **40 a 46**), alcanzando un nivel alto sostenido de realización.

Los resultados pre y post intervención reflejan un impacto positivo en todos los indicadores evaluados. El cansancio emocional y la despersonalización se redujeron de forma consistente, mientras que la realización personal aumentó en todos los casos. Esto indica que la intervención implementada fue efectiva para reducir síntomas de burnout y mejorar la percepción de bienestar laboral en el grupo evaluado.

Tabla 3. Actividad física semanal y reducción de síntomas de Burnout.

Participante	Minutos de actividad física semanal	Reducción en cansancio emocional (puntos)	Reducción en despersonalización (puntos)	% Reducción CE	% Reducción DP
1	180 (3 h)	7	4	-31.8 %	-50.0 %
2	240 (4 h)	12	2	-40.0 %	-33.3 %
3	150 (2.5 h)	6	1	-33.3 %	-20.0 %
4	150 (2.5 h)	3	2	-17.6 %	-40.0 %
5	150 (2.5 h)	4	1	-26.7 %	-33.3 %
6	240 (4 h)	5	4	-25.0 %	-50.0 %

Fuente: Elaboración propia (2025), a partir de ficha de actividad física y cuestionario MBI.

Media (DE) | **185 (39.5) min** | **6.2 (3.1)** | **2.3 (1.3)** | **-29.1 %** | **-37.0 %** |

El análisis descriptivo de la tabla 3 evidencia que los participantes que realizaron mayor cantidad de actividad física semanal (**240** minutos) obtuvieron reducciones más marcadas en el cansancio emocional, alcanzando hasta un **40 %** de disminución (Participante 2). En promedio, los trabajadores realizaron **185 ± 39,5** minutos de ejercicio por semana, lo que se tradujo en una reducción media del **29,1 %** en el cansancio emocional y del **37,0 %** en la despersonalización. Estos hallazgos respaldan la tendencia de que un mayor volumen de actividad física se asocia con una mayor reducción de síntomas de Burnout, particularmente en el cansancio emocional, aunque se observa cierta variabilidad individual. Este comportamiento podría explicarse por factores no controlados como el tipo de ejercicio realizado, la percepción de disfrute, la intensidad aplicada y el estado emocional inicial de cada participante. En conjunto, los datos confirman que la práctica sistemática de actividad

física representa un factor protector frente al estrés laboral crónico, contribuyendo a mejorar el bienestar psicológico en entornos corporativos.

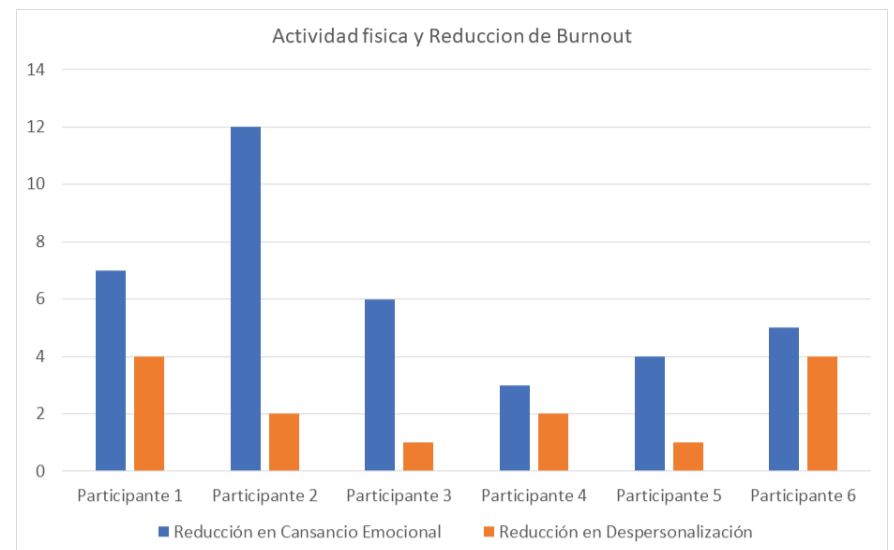


Gráfico 4. Actividad Física y reducción de síntomas de Burnout.

Fuente: Elaboración propia (2025).

Actividad Física y Reducción del Cansancio Emocional

Se observa una tendencia general positiva: quienes realizaron más minutos semanales de actividad física mostraron, en su mayoría, una mayor reducción del cansancio emocional. El participante **2**, con **240** minutos semanales, tuvo la mayor reducción en CE (**12** puntos). Los participantes con **150** minutos semanales (como los **P3, P4 y P5**) mostraron reducciones más modestas, entre **3 y 6** puntos. Aunque hay excepciones (como el participante 6, que con 240 minutos redujo solo 5 puntos), la tendencia sugiere que, a mayor cantidad de actividad física, mayor reducción del cansancio emocional, aunque también podrían influir otros factores individuales como el tipo de ejercicio, intensidad o estado emocional previo.

Actividad Física y Reducción de la Despersonalización

La reducción en DP muestra menos variabilidad, con reducciones entre **1 y 4** puntos. Tanto el Participante **1** como el **6**, con **180 y 240** minutos respectivamente, tuvieron la mayor reducción en esta dimensión (**4** puntos). Participantes con menor actividad (**150** minutos) registraron menores reducciones (**1 o 2** puntos). Esto sugiere una relación moderada entre actividad física y disminución de la despersonalización, aunque no tan marcada como en el caso del cansancio emocional.

En general los participantes con mayor tiempo de actividad física (**240** minutos) tendieron a obtener mejores resultados generales en al menos una de las dos dimensiones. Sin embargo, el tipo, intensidad y disfrute de la actividad física podrían ser variables importantes no reflejadas en los datos, y que explicarían por qué un participante con más minutos (como el 6) tuvo menos reducción que otro con menos tiempo (como el 2).

Los datos respaldan la hipótesis de que la actividad física regular contribuye significativamente a la reducción del cansancio emocional asociado al síndrome de Burnout, y tiene un efecto positivo, aunque más discreto, en la disminución de la despersonalización. Estos

hallazgos coinciden con estudios previos que señalan la actividad física como un factor protector frente al estrés laboral crónico, al mejorar el estado de ánimo, la energía y el sentido de control personal.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de este estudio piloto sugieren que la actividad física dirigida por fisioterapeutas constituye una estrategia eficaz para mitigar los síntomas del síndrome de Burnout en trabajadores corporativos. Se evidenció una disminución en el cansancio emocional y la despersonalización, junto con un aumento en la realización personal, resultados que son consistentes con investigaciones previas que señalan al ejercicio físico como modulador del estrés y promotor del bienestar psicológico (Gerber et al., 2013; Sardinha et al., 2016).

De manera particular, la correlación negativa entre el tiempo de actividad física semanal y el nivel de agotamiento emocional refuerza la utilidad del ejercicio regular como estrategia preventiva, en línea con las recomendaciones de la OMS (2020), que sugieren un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada para obtener beneficios mentales y físicos. No obstante, la relación con la despersonalización fue menos pronunciada, lo que indica que esta dimensión puede estar influenciada por factores psicosociales y motivacionales adicionales, tal como lo han señalado Toker y Biron (2012). Esto evidencia la necesidad de enfoques integrales que combinen ejercicio físico con intervenciones psicológicas y organizacionales.

El componente cualitativo permitió complementar estos hallazgos, destacando que los participantes percibieron la actividad física como un espacio de desconexión, mejor regulación emocional y mejora en la interacción social dentro del entorno laboral. Estos elementos resaltan la importancia de integrar estrategias de autocuidado en programas de salud ocupacional, no solo por su impacto fisiológico, sino también por su contribución a un clima laboral más saludable.

Asimismo, la supervisión de fisioterapeutas aportó un valor agregado, al permitir que la intervención se adaptara a las condiciones ergonómicas, necesidades individuales y demandas laborales de los participantes. Este hallazgo coincide con estudios como los de Pérula et al. (2019), que resaltan la importancia de programas personalizados en el ámbito laboral para lograr una mayor adherencia y efectividad.

Sin embargo, este estudio presenta limitaciones: la muestra pequeña, la ausencia de grupo control, el tiempo reducido de intervención y la falta de seguimiento longitudinal limitan la posibilidad de generalizar los resultados. Futuras investigaciones deberían implementar diseños cuasiexperimentales o experimentales con poblaciones más amplias, periodos prolongados de intervención y análisis multivariados que integren variables psicosociales, motivacionales y organizacionales.

En conclusión, los resultados aportan evidencia preliminar sobre el impacto positivo de la actividad física dirigida por fisioterapeutas en la reducción de los síntomas de Burnout y respaldan su inclusión dentro de las estrategias de salud ocupacional. Su implementación en entornos corporativos podría contribuir significativamente a la prevención de riesgos psicosociales y a la promoción del bienestar integral de los trabajadores.

Referencias

- Aguilar, G., & Calvo, J. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la productividad empresarial. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(1), 45–58.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013). Aerobic exercise training and burnout: A pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, 6, Article 78. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-78>
- Hahn, E., & Logvinenko, T. (2008). Burnout syndrome: A psychophysiological perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(3), 211–223.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades – CIE-11. <https://www.who.int/classifications/icd/en/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Sardinha, L. B., Santos, D. A., Silva, A. M., Baptista, F., & Owen, N. (2016). Breaking-up sedentary time is associated with physical function in older adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 70(4), 578–584. <https://doi.org/10.1093/gerona/glu272>
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
- Toker, S., & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699–710. <https://doi.org/10.1037/a0026914>