



Brújula. Semilleros de Investigación

Volumen 11, Número 21, enero-junio, 2023. pp. 67-85

Bogotá D. C., Colombia

ISSN 2346-0628 (en línea)

<https://doi.org/10.21830/23460628.141>

CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Análisis de las tendencias investigativas en el uso del Cuestionario Wellness

Milena Santamaría Romero

Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”

RESUMEN

Artículo sobre las tendencias investigativas en el uso del Cuestionario Wellness y sus principales campos de aplicación, según 22 artículos. Como criterio de selección se tuvo que la fecha de publicación no fuera menor a 2016 y, en cuanto a la sistematización, se analizaron campos como el objetivo de la investigación, el problema estudiado y la metodología. Los resultados sugieren que las ciencias del deporte son el campo donde más se utiliza el Cuestionario Wellness, en algunos casos como objeto de estudio, aunque en la mayoría, como instrumento de medición del bienestar autopercebido. Se concluye que el Cuestionario Wellness es un recurso valioso para los tomadores de decisiones en el campo del desempeño físico de las personas, especialmente de los deportistas.

PALABRAS CLAVE

bienestar autopercebido; Cuestionario Wellness; medicina deportiva; salud ocupacional; salud; tolerancia al ejercicio

CITACIÓN

Santamaría Romero, M. (2023). Análisis de las tendencias investigativas en el uso del Cuestionario Wellness. *Revista Brújula de Investigación*, 11(21). 67-85.

<https://doi.org/10.21830/23460628.141>

Recibido: 2 de enero de 2023

Aceptado: 12 de mayo de 2023

Contacto: Milena Santamaría Romero ✉ milena.romero@esmic.edu.co



Introducción

La medida de bienestar se ha convertido en una variable en las investigaciones asociadas a la salud y, particularmente, a la ciencia del deporte. Este tipo de medidas se relaciona con las de calidad de vida, ampliamente desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Meiselman, 2016). La medida de bienestar ha complejizado la comprensión sobre la salud en los últimos años, incluyendo análisis asociados a lo mental, lo físico y lo emocional. De esta manera, el bienestar y la calidad de vida son dos conceptos que van de la mano con el de salud y, por ende, no pueden desligarse (Chirivella, 2001). Con base en lo anterior, se han generado diversos instrumentos para medir la percepción del ser humano sobre cada concepto. Para el caso por analizar, es necesario comprender qué se entiende por bienestar y cuál sería la diferencia entre el bienestar objetivo (BO) y el bienestar subjetivo (BS) (Manfredi, 2017).

Desde la salud e incluso desde la economía (Manfredi, 2017) el bienestar ha sido uno de los temas clave a partir del cual se ha orientado la ciencia. Sin embargo, anteriormente, la cobertura de las necesidades asociadas al bienestar se determinaba en un plano material: la comida, la vivienda, la ropa, etc. y se prestaba poca atención a aquellas necesidades que a simple vista no eran tan perceptibles.

Con base en lo anterior, el concepto de **bienestar objetivo** se centra en aquellos indicadores fácilmente medibles y generales en toda la población, mientras que, por su parte, el concepto de **bienestar subjetivo** es más bien novedoso y hace referencia a la percepción que tiene el individuo sobre su propio bienestar o sobre la satisfacción de sus propias necesidades (Cereceda, 2012). Es una dimensión que abarca lo cualitativo y que se centra en la experiencia personal y psíquica.

Aunque en los últimos años se han generado diversas técnicas para acceder al bienestar subjetivo, vale la pena aclarar que el problema reside en la confiabilidad que pueda otorgar este concepto, ya que todo depende enteramente de la percepción de la persona a la cual se le aplique el instrumento de medición. Por esto, muchos científicos deciden aplicar estos instrumentos y a la vez contrastarlos con el bienestar objetivo en campos como el deporte, la salud, la educación, entre otros (Cereceda, 2012).

Marco teórico

El Cuestionario Wellness (CW) (o los cuestionarios de bienestar autopercebido) se ha convertido en un método popular para evaluar, por ejemplo, las respuestas que tienen los deportistas al entrenamiento y su preparación para el desempeño (Quinn, 2020) tratando de identificar las condiciones de bienestar autopercebido en las que los deportistas alcanzan un desempeño idóneo sin afectar su salud.

Este es, por lo tanto, uno de los principales mecanismos en la recolección de datos para determinar el grado de relación entre el bienestar y el desempeño en el esfuerzo físico, entre otras cosas. Los cuestionarios que se han utilizado para analizar, desde la subjetividad de los atletas, cómo estos asumen y lidian con los factores estresantes de los entrenamientos han resultado valiosos para aquellas personas encargadas de tomar las decisiones sobre el campo de entrenamiento y de juego (Scott, et al., 2016).

No obstante, la multiplicidad de enfoques investigativos se traduce en un reto para determinar cuál podría ser, en efecto, la función de los cuestionarios de bienestar autopercebido o cuáles sus oportunidades, reconociendo justamente que de la variedad de investigaciones en las que el CW ha sido utilizado, puede extraerse



información valiosa sobre sus tendencias en campos como la salud y el deporte. Por lo tanto, el objetivo de este artículo es establecer cuáles son las tendencias investigativas en el uso del Cuestionario Wellness.

Métodos

Se realizó una revisión sistemática de la literatura acerca de los diferentes campos de aplicación investigativa o académica del Cuestionario Wellness. El objetivo del trabajo fue determinar por medio de la información recabada en la literatura, las tendencias investigativas en el uso del Cuestionario Wellnes y sus principales campos de aplicación.

Para cumplir con el propósito del estudio se revisaron documentos académicos en diferentes repositorios del campo de la salud (Springer Link, Taylos & Francis, Wolters Kluwer, Science Direct, PUBMED y UCLAN, entre otros). Vale la pena aclarar que el tipo de búsqueda fue automatizada en diferentes bases de datos. Se utilizaron las siguientes palabras clave: Cuestionario Wellnes, medicina deportiva y tolerancia al ejercicio así como los operadores booleanos and/or cuando aplicaron.

En cuanto al criterio de selección, se tuvo en cuenta que la fecha de publicación no fuera menor a 2016, para observar su uso en la actualidad. Así, se seleccionaron estudios con diferentes tipos de metodologías y campos temáticos, aunque esto último estuvo limitado particularmente al área de la ciencia del deporte y al área de salud.

Se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: 1) el uso del Cuestionario Wellness como objeto de estudio o como instrumento de recolección de datos, 2) el campo de estudio (ciencias del deporte o salud y medicina), 3) el

propósito de las investigaciones, entre las que destaca la conceptualización de las medidas de bienestar, análisis de su uso en comparación con otras medidas, análisis de su capacidad predictiva, evaluación de su influencia.

Se excluyeron todos los trabajos publicados antes de 2016 y aquellos publicados en revistas no indexadas, artículos de opinión en la prensa o en internet y los que no cumplieran con los criterios de inclusión del trabajo en cuanto a campo de estudio, metodología utilizada y claridad en los resultados.

Toda la sistematización de los recursos académicos consultados se determinó en torno de los siguientes datos: base de datos de donde fue extraído cada documento, autor o autores, título, año de publicación, país en que se desarrolló el estudio, objetivo de la investigación, problema estudiado, tipo de diseño metodológico, perspectiva disciplinar, población y muestra, variables de estudio, técnicas e instrumento de investigación, resultados y conclusiones. La selección de los trabajos se realizó de acuerdo con la guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Los resultados fueron presentados en una tabla donde se especifica cada uno de los documentos, fechas en que han sido publicados, los países, la perspectiva disciplinar a la que pertenecen y el objetivo principal de cada estudio.

En lo que respecta a la discusión, se dividieron las investigaciones en algunas categorías grandes: en primer lugar, se analizan aquellos estudios en los que el Cuestionario Wellness fue adoptado como un objeto de estudio por las investigaciones. Posteriormente, se discuten aquellos trabajos en los que el Cuestionario



se integró en las metodologías de investigación como instrumento de medición. Después se presenta el análisis de aquellos estudios que no se inscriben en el campo deportivo, pero que, igualmente, utilizaron el CW como un instrumento para sus metodologías. Finalmente, se harán unas breves consideraciones que exponen las conclusiones del estudio.

Resultados

El proceso de selección que utiliza el diagrama de flujo PRISMA es representado en la figura 1. Después de eliminar los duplicados y los artículos no relacionados con el tema, la búsqueda arrojó 565 artículos, incluidos todos los resultados de búsqueda. Luego de leer título y

resumen de acuerdo con los criterios de inclusión se seleccionaron setenta artículos, con acceso a texto. Tras considerar el texto completo se excluyeron 48 publicaciones por no tener datos suficientes (resúmenes de congresos) o por idioma (solo se consideraron artículos en español e inglés). En total, para el análisis, se seleccionaron 22 trabajos).

Clasificación de los estudios

En la tabla 1, se clasifica cada uno de los estudios, según su perspectiva disciplinar, el uso que le dieron al Cuestionario Wellness, la base de datos y el objetivo de estudio. Posteriormente, se presenta el análisis de los aportes de cada uno de los estudios.

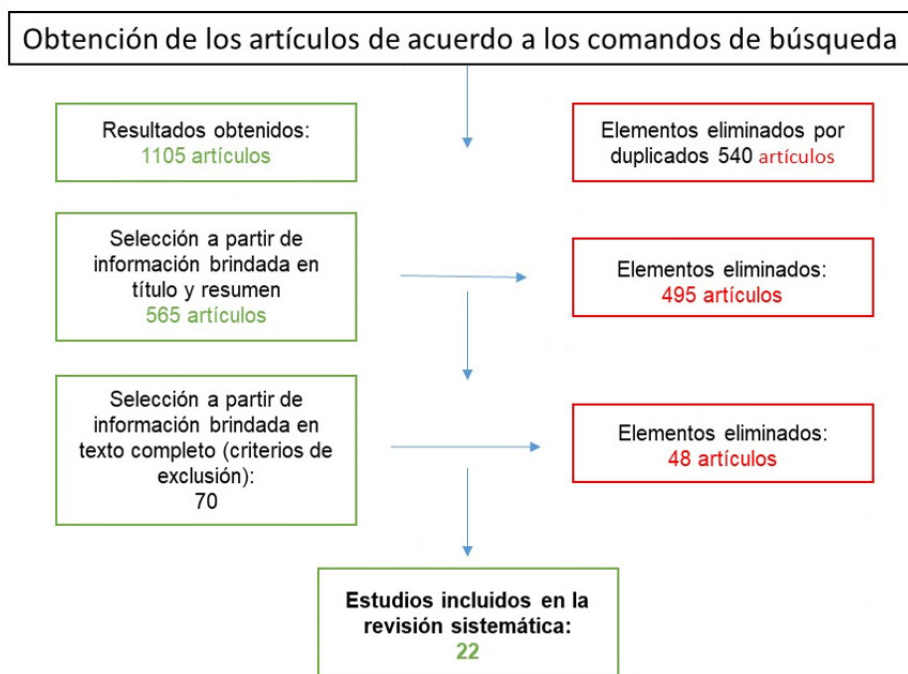


Figura 1. Diagrama PRISMA

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 1.** Presentación general de documentos revisados

Información general del estudio (Autores, año, título y país)	Perspectiva disciplinar	Uso del Cuestionario Wellness	Base de datos	Metodología	Objetivo del estudio
Meiselman, H. (2016). <i>Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products.</i>	Nutrición	Definición conceptual-objeto de estudio referido	Science-Direct	Revisión de literatura	Conceptualizar y medir la calidad de vida y bienestar físico (o subjetivo) y bienestar psicológico (o general).
Quinn, M. (2020). <i>Athlete Monitoring in Rugby League: a focus on the conceptualization, implementation and utilization of a wellness questionnaire.</i> Inglaterra.	Filosofía	Objeto de estudio	UCLAN	Revisión de literatura	Analizar el uso y la implementación de un cuestionario de bienestar con el objetivo de desarrollar un marco para una implementación exitosa.
Scott, B., Duthie, G., Thornton, H., Dascombe, B. (2016). <i>Training Monitoring for Resistance Exercise: Theory and Applications.</i>	Medicina deportiva	Comparación con otros métodos-objeto de estudio	Springer link	Revisión de literatura	Generar información práctica para que los entrenadores de fuerza destaquen los métodos efectivos para evaluar el entrenamiento de fuerza y cómo pueden integrarse en un programa de monitoreo integral.
Wing, C. (2018). <i>Monitoring Athlete Load: Data Collection Methods and Practical Recommendations.</i> Australia.	Ciencias del deporte	Comparación con otros métodos-objeto de estudio	Wolters Kluwer	Revisión de literatura	Explorar la literatura en torno a 4 métodos comunes de recopilación de datos y brindar recomendaciones sobre cómo se pueden usar en un entorno práctico.
Campbell, P., Stewart, I., Sirotic, A., Drovandi, C., Foy, B., Minnett, G. (2021). <i>Analyzing the predictive capacity and dose-response of wellness in load monitoring.</i> Australia.	Ciencias del deporte	Análisis de su capacidad-Objeto de estudio	Taylor & Francis Online	Diseño cruzado	Identificar la capacidad predictiva de los cuestionarios de bienestar sobre las medidas de la carga de entrenamiento utilizando métodos de aprendizaje automático.
Campbell, P., Stewart, I., Sirotic, A., Minnett, G. (2020). <i>Does exercise intensity affect wellness scores in a dose-like fashion?</i> Australia.	Deporte y medicina	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Diseño cruzado	Examinar los efectos de la dosis controlada de diferentes intensidades de ejercicio en las variables de bienestar y las asociaciones posteriores con el rendimiento neuromuscular.
Howle, K., Waterson, A., Duffield, R. (2019). <i>Recovery profiles following single and multiple matches per week in professional football.</i> Australia.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Experimental	Analizar las respuestas de los jugadores 48 h después de las semanas de partidos individuales (SM) y de partidos múltiples (MM) en dos medidas de resultado subjetivas y tres objetivas para inferir el estado de recuperación.
Wellman, A., Coad, S., Flynn, P., Klimstein, M., McLellan, C. (2017). <i>Movement Demands and Perceived Wellness Associated with Preseason Training Camp in NCAA Division I College Football Players.</i> Australia.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Wolters Kluwer	Experimental	Analizar las demandas de movimiento de la práctica de pretemporada en jugadores de fútbol americano universitario de la División I de la National Collegiate Athletic Association que utilizan tecnología de sistema de posicionamiento global (GPS) portátil-evaluar el bienestar percibido asociado con la práctica de pretemporada para determinar si las variables derivadas del GPS del día anterior influyen en el bienestar percibido al día siguiente.

Continúa tabla



Información general del estudio (Autores, año, título y país)	Perspectiva disciplinar	Uso del Cuestionario Wellness	Base de datos	Metodología	Objetivo del estudio
Wellman, A., Coad, S., Flynn, P., Siam, T., McLellan, C. (2019). <i>Perceived Wellness Associated with Practice and Competition in National Collegiate Athletic Association Division I Football Players</i> . Australia.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Wolters Kluwer	Experimental de regresión lineal	Evaluar la influencia de las demandas de movimiento resultantes de las sesiones de práctica semanales y los juegos, en las mediciones de bienestar percibido tomadas después del juego (domingo) y 48 horas antes del juego (jueves) durante el periodo de temporada en jugadores de fútbol de la División I de la National Collegiate Athletic Association (NCAA).
Murray, A., Butfield, A., Simpkin, A., Sproule, J., Turner, A. (2019). <i>Variability of within-step acceleration and daily wellness monitoring in Collegiate American Football</i> . Estados Unidos	Ciencia y medicina en el deporte	Uso en la metodología	Science-Direct	Modelos mixtos lineales	Analizar la relación entre datos de acelerometría y la información procesable sobre las interrupciones inducidas por el entrenamiento.
Cullen, B., McCarren, A., Malone, S. (2020). <i>Ecological validity of self-reported wellness measures to assess pre-training and pre-competition preparedness within elite Gaelic football</i> . Irlanda.	Ciencias del deporte para la salud	Uso en la metodología	Springer link	Diseño observacional	Analizar la validez ecológica de los cuestionarios de bienestar auto informados (Cuestionario Wellness), y específicamente la 'Preparación para entrenar' (RTT) como un indicador de la preparación previa al entrenamiento y la competencia entre los jugadores de fútbol gaélicos de élite.
Fields, J., Lameira, D., Short, J., Merrigan, J., Gilo, S., White, J., Jones, M. (2021). <i>Relationship Between External Load and Self-Reported Wellness Measures Across a Men's Collegiate Soccer Preseason</i> . Australia.	Medicina deportiva	Uso en la metodología	PUBMED	Estudio de regresiones lineales mixtas	Analizar la relación entre la carga externa y las medidas de bienestar autoinformadas durante la pretemporada de fútbol.
Buchheit, M., Simpson, B., Garvican, L., Hammond, K., Kley, M., Schmidt, W., Aughey, R., Soria, R., Sargent, C., Roach, G., Jiménez, J., Wachsmuth, N., Gore, C., Bourdon, P. (2016). <i>Wellness, fatigue and physical performance acclimatization to a 2-week soccer camp at 3600 m (ISA3600)</i> . Bolivia y Australia	Medicina deportiva	Uso en la metodología	BMJ Journals	Experimental	Analizar el curso temporal del bienestar, la fatiga y el rendimiento durante un campo de entrenamiento en altitud (La Paz, 3600 m) en dos grupos de jóvenes futbolistas nativos del nivel del mar (australiano) o de la altitud (boliviano).
Ramírez, C., Till, K., Weaving, D., Boyd, A., Peeters, A., Beasley, G. (2021). <i>Does perceived wellness influence technical-tactical match performance? A study in youth international rugby using partial least squares correlation analysis</i> . Australia.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Diseño observacional prospectivo	Determinar la relación entre el estado de bienestar el día del partido y un constructo de rendimiento técnico-táctico durante el partido de rugby
Ihsan, M., Tan, F., Sahron, S., Cheng, H., Chia, M., Rashid, A. (2017). <i>Pre-game perceived wellness highly associates with match running performances during an international field hockey tournament</i> . Singapur.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Correlación bivariada	Analizar las asociaciones entre el bienestar previo al partido y los cambios en el rendimiento de carrera del partido normalizados a (i) tiempo de juego, (ii) RPE posterior al partido o (iii) tiempo de juego y RPE posterior al partido, en el transcurso de un Torneo de hockey sobre césped

Continua tabla



Información general del estudio (Autores, año, título y país)	Perspectiva disciplinar	Uso del Cuestionario Wellness	Base de datos	Metodología	Objetivo del estudio
Crouch, A., Jiroutek, M., Snarr, R., Bunn, J. (2021). <i>Relationship between pre-training wellness scores and internal and external training loads in a Division I women's lacrosse team</i> . Australia.	Ciencia del deporte	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Modelo lineal mixto	Analizar la relación entre los puntajes de bienestar previos al entrenamiento y los resultados de la carga de entrenamiento interna y externa durante la fase de preparación de un equipo universitario femenino de lacrosse de la División I.
Hills, S., Rogerson, D. (2018). <i>Associations Between Self-Reported Well-being and Neuromuscular Performance During a Professional Rugby Union Season</i> . Australia.	Ciencias del deporte	Uso en la metodología	Wolters Kluwer	Diseño descriptivo longitudinal	Evaluar la relación entre el bienestar autoinformado y el rendimiento neuromuscular (NM) durante una temporada de rugby profesional e identificar cambios en estos parámetros durante un periodo de 12 semanas.
Yeomans, C., Comyns, T., Cahalan, R., Hayes, K., Costello, V., Warrington, G., Harrison, A., Lyons, M., Campbell, M., Glynn, L., Henny, I. (2019). <i>The relationship between physical and wellness measures and injury in amateur rugby union players</i> . Irlanda.	Fisioterapia en el deporte	Uso en la metodología	Science-Direct	Estudio de cohorte prospectivo	Analizar los factores asociados con las lesiones en jugadores amateurs de rugby masculino y femenino.
Oliver, M., Morton, A., Baldwin, D., Data, S. (2019). <i>A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health</i> .	Salud	Uso en la metodología	Taylor & Francis Online	Análisis correlacional	Establecer la relación entre la aptitud física y el bienestar para determinar si las percepciones de bienestar pueden predecirse por el nivel de aptitud física.
Sorondo, B., Allen, A., Bayleran, J., Doore, S., Fathima, S., Sabbagh, I., Newcomb, L. (2016). <i>Using a Patient Portal to Transmit Patient Reported Health Information into the Electronic Record: Workflow Implications and User Experience</i> .	Salud	Uso en la metodología-instrumento secundario	NCBI	Diseño observacional prospectivo	Implementar una herramienta integrada de detección autoinformada por el paciente en un portal para pacientes y evaluar el flujo de trabajo clínico y la experiencia del usuario en las prácticas de atención primaria.
Ahtinen, A., Mattila, E., Välikyönen, P., Kaipainen, K., Vanhala, T., Ermes, M., Sairanen, E., Myllymäki, T., Lappalainen, R. (2016). <i>Mobile Mental Wellness Training for Stress Management: Feasibility and Design Implications Based on a One-Month Field Study</i> . Finlandia.	Salud	Uso en la metodología-instrumento secundario	JMIR Publicaciones	Estudio de campo experimental	Analizar el uso, la aceptación y la utilidad de una aplicación móvil de entrenamiento para el bienestar mental entre personas en edad laboral y derivar implicaciones de diseño preliminares para aplicaciones móviles para el manejo del estrés.
Hurtado, B., Lluch, T., Moreno, C., Nebot, C., Roldán, J. (2016). <i>Psychometric evaluation of a new instrument in Spanish to measure the wellness of university nursing faculty</i> . España.	Salud ambiental y ocupacional	Diseño de instrumento de medición del bienestar-Objeto de estudio	Taylor & Francis Online	Estudio transversal	Diseñar y validar un instrumento para medir el bienestar entre los profesores universitarios de enfermería.

Fuente: Elaboración propia.



Los hallazgos a partir de la revisión de literatura indican que el Cuestionario Wellness ha sido ampliamente utilizado por investigadores de las ciencias de la salud, pero particularmente enfocados en las prácticas deportivas. Como se presentará en este apartado, la autopercepción de bienestar se combina regularmente con una serie de pruebas de la capacidad física de los deportistas para determinar, entre otros, el proceso de recuperación tras la exposición a jornadas de alto impacto para las personas que practican algún tipo de deporte tanto a nivel profesional como semiprofesional, siendo esta una característica que puede conducir a variaciones en los resultados de las investigaciones. Pero también el CW ha sido utilizado para analizar el grado de bienestar al que se sienten expuestos diferentes pacientes tras una intervención médica o quirúrgica.

En los casos explorados se determina, además, si el Cuestionario Wellness ha sido parte de las investigaciones como método o como objeto de estudio, con lo cual se obtiene naturalmente una perspectiva de análisis diferente que expone su grado de capacidad ante los eventuales usos que a este se le atribuyen. En estos términos se presentan los resultados, pues se ha sistematizado la información de tal forma que pueda comprenderse la tendencia investigativa de los usos del CW a partir de las diferentes dimensiones y formas de análisis en que lo han inscrito académicos y científicos de diferentes países del mundo.

Para establecer estas tendencias, se presenta, en primer lugar, aquellas referencias en las que se ha adoptado el Cuestionario Wellness como objeto de estudio, determinando lo que puede ser una serie de resultados generalizados por tratarse principalmente de estudios cuya metodología es la revisión de literatura. Posteriormente, se exponen las investigaciones en las que el CW

es utilizado como parte de la metodología; en estos casos, los resultados pueden indicar características mucho más específicas por tratarse en su mayoría de estudios empíricos. En estos dos casos se trata particularmente de un análisis en torno de investigaciones en ciencias del deporte o en medicina deportiva. En una tercera sección se presentan otras investigaciones, también de corte empírico, pero aplicadas en ciencias de la salud.

Cuestionario Wellness como objeto de estudio

Cuando el CW ha sido integrado en investigaciones bajo la figura de objeto de estudio, se ha tratado a partir de diferentes perspectivas que conducen a resultados particulares (no diferentes). Por ejemplo, como objeto de estudio, el Cuestionario Wellness hace parte de estudios que buscan conceptualizar tanto la calidad de vida, como el bienestar en el funcionamiento general del estado físico y psicológico de las personas (Meiselman, 2016). No obstante, importa aclarar que se trata de una conceptualización de bienestar relacionada con la autopercepción y que se define como la combinación del equilibrio afectivo positivo-negativo y la satisfacción con la vida que, además, se determina con dos medidas estándar de estos atributos (Meiselman, 2016).

Pero más allá de la conceptualización, el Cuestionario Wellness ha sido objeto de estudio para determinar un marco de su implementación que resulte exitoso (Quinn, 2020) y, asimismo, para brindar información a los entrenadores de fuerza con los cuales destacar los métodos efectivos para evaluar el entrenamiento de fuerza y cómo pueden integrarse en un programa de monitoreo integral que arroje información sobre la capacidad de carga interna y externa de los deportistas, elementos centrales en la determi-



nación de su bienestar autopercebido (Scott, et al., 2016).

Sobre lo anterior, se ha encontrado que el CW es utilizado permanentemente por los equipos para la recopilación de datos, para el análisis y para la toma de decisiones, lo que le otorga un atributo de centralidad en los programas de entrenamiento (Quinn, 2020). Pero en gran parte su utilidad es para determinar el riesgo de sobreentrenamiento al que pueden verse expuestos los atletas, pues se ha determinado que el ejercicio excesivo puede tener efectos negativos en las medidas de bienestar de los sujetos (Scott, et al., 2016). A partir de esto se ha expuesto que el uso de este cuestionario presenta una tendencia creciente para que los entrenadores de fuerza y acondicionamiento monitoreen el bienestar subjetivo de los atletas durante los ciclos de entrenamiento.

Sin embargo, se ha estudiado la capacidad predictiva que tiene el Cuestionario Wellness en relación con las medidas de carga interna y carga externa de los atletas y se sugiere que esta es una capacidad que puede resultar limitada (Campbell, et al., 2021). Los hallazgos indican la capacidad predictiva limitada de los ítems de bienestar en relación con las medidas internas (sRPE y sRPE-TL) y externas (distancia total o $m \cdot \min^{-1}$) y con las medidas de carga e intensidad de entrenamiento (Campbell, et al., 2021). Sin embargo, en un ejercicio comparativo de este con otros tres métodos de recopilación de datos sobre bienestar se ha demostrado que es un instrumento que permite monitorear la carga de los atletas, siendo esta una parte esencial en la determinación del tipo de programas y de la cantidad de periodos para definir las dosis de entrenamiento adecuadas (Wing, 2018).

Por lo tanto, se considera que el Cuestionario Wellness, a pesar de las eventuales limita-

ciones que pueda presentar (Campbell, et al., 2021), constituye una herramienta de gran utilidad, particularmente para el caso del entrenamiento y la exposición a esfuerzos físicos de los deportistas. Valga mencionar, no obstante, que los resultados de las investigaciones que han integrado el CW como objeto de estudio se basan en su mayoría en ejercicios de revisión documental. Por lo que es importante tener en cuenta que los estudios empíricos pueden presentar resultados y conclusiones no necesariamente diferentes, pero sí mucho más específicas sobre las tendencias investigativas con las que se relaciona el CW.

Cuestionario Wellnes como instrumento de medición en los estudios empíricos de las ciencias del deporte

Los estudios empíricos en los que se ha integrado el CW se pueden organizar en cuatro grupos. En el primero de ellos se trata de examinar los efectos de las dosis controladas de exposición a ejercicio sobre la percepción que tienen los atletas de su bienestar; utilizado como herramienta de medición, su propósito es determinar los límites de esfuerzo físico para que un atleta logre recuperarse. En un segundo grupo de investigaciones se utiliza el CW para establecer el grado de influencia de las condiciones externas de los atletas en la percepción de su bienestar. En otro grupo están aquellos estudios en los que el CW se implementa previo a alguna práctica deportiva, con lo cual se trata de determinar el grado de influencia del bienestar de los atletas en el rendimiento del partido. Finalmente, y relacionado con los grupos anteriores, se presentan los estudios que indican la relación entre intensidad del ejercicio y lesiones. Valga mencionar que en la mayoría de los casos el Cuestionario Wellness se combina con otra serie



de instrumentos por cuanto el tipo de variables que se mide en cada caso es de más de una.

En el primer grupo de estudios, la variación en el enfoque de las investigaciones se presenta en torno del análisis de los efectos de dosis controladas en la intensidad de los ejercicios, en la respuesta que tienen los atletas después de los partidos oficiales y en los análisis comparativos previos y posteriores a la exposición al ejercicio. En este caso, las investigaciones buscan definir cómo y qué tan útil resultan las medidas subjetivas de bienestar para determinar la exposición a un determinado ejercicio por parte de los atletas.

Análisis de los efectos de las dosis controladas de ejercicio en sus diferentes intensidades sobre la percepción de bienestar indican que el bienestar total no presenta diferencias significativas durante las prácticas, pero sí se puede percibir una fatiga menor 24 horas después de los ejercicios de intensidad baja en comparación con las moderadas y altas, como también un aumento en las calificaciones de fatiga y dolor desde antes y hasta las 24 horas posteriores a la realización de los ejercicios (Campbell, 2020). En otros casos de estudio, se ha identificado que el bienestar subjetivo, específicamente lo que tiene que ver con fatiga, sueño y dolor se reducen significativamente 48 horas después de la exposición al ejercicio. Incluso, en una segunda jornada de medición se encuentra que la reducción de fatiga, sueño y dolor es mucho más considerable aún. Lo que sugiere la importancia de saber dosificar las cantidades controladas de ejercicio, pues el bienestar de los deportistas puede verse equilibrado y favorecido si sabe determinar un lapso considerable para que estos se expongan a algún esfuerzo físico considerable (Howle, et al., 2019). En otras palabras, la medición del bienestar de los jugadores puede ser útil para que los profesionales evalúen la

preparación y la pertinencia para competir durante horarios de competencia con calendarios apretados.

Otro grupo de investigaciones que también sirve para corroborar la importancia del Cuestionario Wellness para determinar la intensidad de la exposición al ejercicio es el conformado por aquellos que se centran no en los tiempos de descanso, sino en el esfuerzo específico de los deportistas. A este respecto se ha planteado, por ejemplo, que la variable de movimiento de los atletas, medida con tecnología de sistema de posicionamiento global (GPS por sus siglas en inglés), incide naturalmente en las medidas favorables o desfavorables de bienestar percibido (Wellman, 2017). Valga mencionar que la variable de movimiento (o demanda de movimiento) se mide a partir de la distancia de baja intensidad, distancia de intensidad media, distancia de alta intensidad, distancia total y distancia de aceleración y desaceleración en todas las intensidades.

Teniendo en cuenta esto último se ha considerado que aquellos deportistas que sienten menor carga respecto de estas medidas han calificado de forma favorable la fatiga percibida y el dolor después de la exposición al ejercicio (Wellman, 2019). Por otro lado, deportistas que han informado calificaciones de estrés más favorable percibido evidenciaron mayor carga del jugador, distancia de intensidad baja y media, distancia total, distancia de desaceleración de intensidad baja y media y distancia de aceleración en todas las intensidades que los individuos que reportaron calificaciones de estrés percibido menos favorables (Wellman, 2019). Otras mediciones basadas en el uso del Cuestionario Wellness han valorado otro tipo de esfuerzos de los deportistas como la variabilidad de su zancada; en estos casos se ha relacionado mayor fatiga y



mayor dolor con una zancada de menor variabilidad (Murray, 2019).

De los estudios que tienen como variables de análisis el esfuerzo de los deportistas en la realización de un ejercicio (la determinación de la carga) con relación a la percepción del bienestar, se ha concluido varias consideraciones que importa presentar para reconocer las tendencias del uso del Cuestionario Wellness en investigaciones académicas. En primer lugar, se puede referir que, a pesar de que el bienestar pueda ser práctico, también se limita a determinar la acomodación de la carga por parte de un atleta (Campbell, 2020), es decir, su utilidad va más allá de saber en qué condición se encuentra un deportista para determinar cómo esto puede, en efecto, servir en el propósito de dosificar la exposición al ejercicio. Esto, por tratarse de estudios de no más de cinco años, ha sido considerado como una forma de cuantificación novedosa de las demandas físicas de los jugadores según su posición en cada deporte y con relación al momento en el que se llevan a cabo los ejercicios (entrenamiento, pretemporada o temporada) (Wellman, 2017). Esto último puede resultar clave si se tiene en cuenta que el esfuerzo de cada atleta varía según el compromiso del encuentro deportivo.

En síntesis, la medición del bienestar percibido ha resultado ser una variable novedosa por su potencial para identificar en los atletas aquellos síntomas físicos que pueden llegar a indicar la necesidad de modificar el entrenamiento. Con lo cual, los resultados de estas investigaciones respaldan el uso del Cuestionario Wellness como un instrumento para organizar y, si es preciso, individualizar el tipo de entrenamiento y de ejercicios al que puede exponerse cada uno de los atletas (Wellman, 2019). Esto último, incluso, considerando el tipo de deporte prac-

ticado y la posición que se desempeña en cada caso.

En otro grupo de investigaciones se ha estudiado la influencia del entorno o de la carga externa sobre la percepción de bienestar de los deportistas y, a su vez, cómo ello afecta su desempeño en los eventos deportivos (entrenamientos o partidos). Entre estos se ha relacionado la percepción de bienestar, el porcentaje de preparación para entrenar (RTT por sus siglas en inglés) antes del entrenamiento o el partido, y las medidas de rendimiento. En esta relación se plantea que el RTT es una medida deficiente de la preparación previa al entrenamiento y a la competencia, pero al relacionarlo con las subescalas individuales de bienestar resulta ser más apropiado para medir la preparación de los jugadores (Cullen, 2021). En estos términos se examinó la validez ecológica de las medidas de bienestar asociadas al dolor muscular, la calidad del sueño y la duración del suelo previas al partido encontrando que, efectivamente, todas afectan el rendimiento de la carrera. Así las cosas, el Cuestionario Wellness sirve para medir indicadores de preparación previa a los entrenamientos y a las competencias entre los jugadores.

También se ha examinado la relación entre la carga externa y las medidas de bienestar autoinformadas durante las pretemporadas de las competiciones (Fields, 2021). En este caso se hicieron mediciones matutinas sobre el estado de ánimo de los deportistas, con lo que se encontró que un estado de ánimo medido positivamente favorece la práctica vespertina del día siguiente. En consecuencia, el estado de ánimo que se indica en términos negativos dificulta el desempeño en las prácticas vespertinas (Fields, 2021). Estos indicadores y mediciones se compararon con marcadores de carga sobre



fatiga, dolor, sueño y energía del día posterior para determinar el grado de relación entre las percepciones de bienestar previas y posteriores a las prácticas en los entrenamientos. Por lo cual se encuentra un ejercicio de revisión pre y pos de las medidas de bienestar autoinformado que también contribuyen a determinar el grado de influencia entre estas y el rendimiento deportivo de forma más acertada.

De la carga externa a la que pueden verse expuestos los deportistas resulta ilustrativo un estudio que comparó la influencia de dos espacios geográficos que se diferencian particularmente la altitud. Se trata de un análisis del curso temporal del bienestar, la fatiga y el rendimiento durante los espacios de entrenamiento que tuvieron lugar en la altitud de La Paz, Bolivia, a 3.600 m s.n.m. en dos grupos de jóvenes futbolistas nativos del nivel del mar; unos procedentes de Australia y otros propiamente del país andino en Bolivia (Buchheit, 2016). Poner en consideración la carga externa en grupos de personas que habitan lugares abismalmente diferentes arroja resultados sobre los que es preciso tener cuidado, pero que indican variaciones sobre el estudio del bienestar que pueden ser sugestivas para otros estudios. Naturalmente, lo que habría de ocurrir es que el proceso de adaptación de los nativos australianos en la altura de La Paz presentó deterioros moderados en su bienestar mucho más evidentes que en el caso de los bolivianos, siendo estos últimos quienes lograron alcanzar una carrera de alta intensidad cercana al nivel del mar al final de las pruebas. Pero más allá de estas consideraciones, resultan ilustrativos los resultados en términos de contribución a la planeación deportiva, pues indican que para alcanzar un grado de bienestar más o menos adecuado se requiere de, por lo menos, dos semanas de aclimatación fisiológica y perceptiva. Además, en estos casos se resalta la

importancia del entrenamiento constante en velocidad (Buchheit, 2016).

En cuanto a lo que tiene que ver con la utilidad del Cuestionario Wellness y el análisis de cargas externas recae sobre la importancia de combinarlo con datos menos subjetivos sobre la adaptación y el bienestar de los deportistas a condiciones geográficas cambiantes. Pero también tiene que ver con revisar de qué forma el entorno, en sus diferentes dimensiones, afecta la percepción de bienestar y, en consecuencia, puede limitar o potenciar a los deportistas en sus prácticas vespertinas. Entre otras, es importante revisar en estos casos el estado de ánimo, la calidad y la duración del sueño, como otras situaciones que no tienen que ver directamente con el esfuerzo físico sino con condiciones propiamente de los estilos de vida y del entorno.

En un cuarto grupo de investigaciones empíricas enfocadas en las ciencias del deporte se ha indagado por la influencia del estado de bienestar o de la percepción de bienestar previa a los eventos deportivos (entrenamientos o partidos oficiales) en el rendimiento técnico, táctico o físico de los deportistas. En este caso, las muestras se han extraído en diferentes temporalidades y en torno de diferentes eventos como lo son antes de un partido oficial (Ramírez, 2021), (Hills, 2018), durante la fase de preparación antes de un campeonato (Crouch, 2021) y los momentos previos a los partidos durante una temporada de doce semanas (Hills, 2018).

Los estudios en que se utiliza el Cuestionario Wellness parara revisar cómo el bienestar percibido previo a los encuentros deportivos influye directamente en el encuentro deportivo indagan no solo en el aspecto físico de los jugadores, es decir, en la carga interna, sino también en el desarrollo técnico y táctico durante los partidos. Sobre este aspecto se ha encontrado que el bienestar percibido y su efecto en el rendimiento



técnico y táctico es, por lo menos, estadísticamente significativo ($p = 0,042$), pero depende de la posición del deportista (Ramírez, 2021). En el caso particular de los atletas de rugby, el bienestar percibido previo al partido tiene efectos más notables en el desempeño técnico y táctico de los delanteros (variación de 4,9 %), mientras que para los defensas esta relación no resulta tan clara (variación de 1,9 %) (Ramírez, 2021). Estos hallazgos sugieren que la percepción del estado de bienestar puede influir en el rendimiento técnico-táctico del partido, pero su importancia práctica debe interpretarse con cautela dada la cantidad de variación en el rendimiento técnico-táctico que representan los modelos según el perfil del deportista. Por otra parte, se ha confirmado lo que sugieren otros estudios presentados con anterioridad, que existe una asociación entre el bienestar y la carga interna de los deportistas según el tiempo de juego durante el partido (Ihsan et al., 2017).

En otro caso se examina la relación entre los puntajes de bienestar previos al entrenamiento y los resultados de la carga de entrenamiento interna y externa durante la fase de preparación de un equipo universitario femenino de *lacrosse* (Crouch, 2021). Los principales resultados indican que la mejora del sueño puede predecir una mayor distancia total, mejor distancia de alta intensidad y una mayor carga de las deportistas; la percepción de mayor energía en las deportistas puede predecir aumentos en la distancia total recorrida y en la carga de las atletas. Esto se confirma con otros resultados que indican que, por cada aumento de una unidad en la puntuación general de bienestar, aumentó la distancia total (3,5 m, IC del 95 %: 1,2-15,1) y la carga del atleta (0,2 UA, IC del 95 %: 0,0-0,3) (Crouch, 2021). Con lo cual puede establecerse que las puntuaciones de bienestar previas al entrena-

miento predicen el resultado del entrenamiento con carga externa.

En este grupo de estudios también se ha evaluado la relación entre bienestar percibido y rendimiento neuromuscular durante una temporada de rugby profesional, buscando identificar los cambios en los parámetros de rendimiento neuromuscular en un periodo de doce semanas (Hills, 2018). En este caso se encontró que la relación entre bienestar y contramovimiento varió particularmente por el estrés físico, persistiendo en puntajes inferiores a los valores iniciales y presentando tendencias decrecientes durante las doce semanas. Sin embargo, se ha encontrado que en estos periodos extensos de por lo menos tres meses puede haber relaciones positivas entre bienestar y contramovimiento en aspectos como la velocidad, la inmersión y el tiempo; y relaciones negativas sobre la duración del esfuerzo físico (Hills, 2018).

De todo esto se encuentra que, aunque puede establecerse una relación entre el bienestar previo a los encuentros deportivos, sean entrenamientos o partidos, existen factores que determinan la variación. Entre estos está el tipo de funciones que ejerce cada deportista en el equipo, la dimensión de bienestar asociada, el tipo de esfuerzo, entre otros. No obstante, estos estudios respaldan el uso de medidas de bienestar para ayudar a gestionar la carga interna en el transcurso de una práctica, un partido o un torneo que, como se ha dicho, significa también un punto de análisis importante, pues en los tres casos no se presenta el mismo esfuerzo. En consecuencia, el monitoreo del bienestar de los deportistas puede ayudar a los entrenadores con la toma de decisiones para los entrenamientos y el rendimiento en los partidos.

Finalmente, en este grupo de estudios empíricos asociados al deporte se ha investigado la relación entre lesiones y los cuestionarios de



bienestar sobre los que, valga decir, no se ha identificado una incidencia estrecha. Es decir, se sabe cuáles son los factores del deporte que generan lesiones y cuáles son sus implicaciones para un equipo (pérdida de tiempo en partidos, horas perdidas por jugador y perfiles de riesgo, entre otras), pero no queda muy claro qué efecto produce esto en el bienestar de las personas. Lo único que se ha planteado, según lo investigado, es una afectación en la calidad del sueño (Yeomans, 2019), pero nada más allá de eso en la relación analizada.

Cuestionario Wellness como instrumento de medición en los estudios empíricos de las ciencias de la salud

En el campo de la investigación en salud, el CW (o los cuestionarios de bienestar) aparece como objeto de estudio, pero también como instrumento de medición de formas combinadas, pues en los estudios indagados se han analizado tanto las formas de su implementación como sus resultados. Por ejemplo, se ha explorado cuál es la relación entre la aptitud física de las personas en general y el bienestar, más concretamente lo que se ha buscado determinar es si las percepciones de bienestar pueden predecirse por el nivel de aptitud física (Oliver, 2020). Al respecto se reconoce que, en efecto, tanto la aptitud física como la aptitud muscular de forma conjunta, predijeron de forma significativa el bienestar percibido por las personas, en este caso estudiantes universitarios que se ofrecieron para participar en el estudio. Para ellos, la condición física muscular es representativa del estado de salud. Con lo cual se obtiene un escenario de uso del Cuestionario Wellness combinado con pruebas de composición corporal para generar análisis que contribuyan a mejorar la calidad de vida y la salud cardiovascular de las personas.

En otros casos se ha indagado por la viabilidad y aceptación en el uso de cuestionarios de bienestar, por un lado, para que los pacientes de hospitales brinden información de su estado de bienestar antes de una visita anual en atención primaria (Sorondo, 2016) y, por otra parte, para diseñar una aplicación móvil que contribuya en el entrenamiento del bienestar mental de las personas en edad laboral (Ahtinen, 2016).

En el primer caso se evaluó la efectividad del uso del portal diseñado para los pacientes y se encontró que, por lo menos, en el 80 %, los cuestionarios permitieron hallazgos clínicos que requerían seguimiento, es decir, allí hubo un grado considerable de utilidad. Además, se encontró que la mayoría de los pacientes expresó satisfacción con el portal, en tanto les facilitó información sobre su registro de salud de forma particular. Por otro lado, se encontró que en estos casos no necesariamente se reduce el tiempo del personal en la oficina; el personal del consultorio acordó que un sistema electrónico para agregar información a su registro aumentaría la satisfacción del paciente, pero expresó su preocupación por la necesidad de revisar rápidamente la información y el tiempo necesario para lograrlo antes de una visita al consultorio (Sorondo, 2016).

En el caso del análisis del uso y de la aceptación de una aplicación móvil de entrenamiento para el bienestar mental se encontró su utilidad en materia de mejoras significativas antes y después de las calificaciones de estrés y en las puntuaciones de satisfacción con la vida. Pero no pasó lo mismo en la flexibilidad psicológica. Se demostró una buena aceptabilidad, utilidad y compromiso entre los participantes en edad laboral; pero también quedó clara la importancia de pensar en instrumentos de bienestar que proporcionen ejercicios para la vida cotidiana, que contribuyan en la superación personal y el



aprendizaje y que proporcionen herramientas para la autorreflexión (Ahtinen, 2016).

Por último, se ha indagado en un estudio que tuvo como propósito diseñar y validar un instrumento para medir el bienestar entre profesores universitarios de enfermería. Los hallazgos, además de la definición en términos de su consistencia y viabilidad, indican resultados positivos en materia de sus propósitos, pues la medición de bienestar se adecuó, según la experiencia de los participantes, a las percepciones efectivas que sentían sobre su bienestar, con lo cual se alcanzó un grado de reconocimiento importante sobre las condiciones en que los profesores de enfermería pueden llevar a cabo sus funciones de la mejor manera (Hurtado-Pardos, 2018).

En estos casos el Cuestionario Wellness (o los cuestionarios de bienestar) se han enfocado en identificar las condiciones más favorables para alcanzar el bienestar de las personas en diferentes contextos. Utilizado como instrumento de medición ha sido importante para recolectar información que permita a los tomadores de decisiones de cada escenario particular generar los procesos necesarios para mejorar las condiciones de bienestar. Es decir, al igual que como se utiliza en los espacios deportivos, los cuestionarios de bienestar cumplen ante todo la función de generar información para planificar procesos o actividades específicas que involucren a personas en diferentes campos.

Otras consideraciones sobre las tendencias en el uso del Cuestionario Wellness en investigaciones académicas

En materia de hallazgos es importante mencionar que los estudios consultados presentan variaciones temáticas —algunas de las cuales han quedado expuestas a lo largo del docu-

mento—, poblacionales y metodológicas que justamente dan cuenta de las tendencias del uso del CW en el campo de las investigaciones académicas. Particularmente, importa destacar cómo este ha sido un instrumento de gran apoyo para los tomadores de decisiones en el campo de las ciencias deportivas, abarcando diferentes disciplinas. Entre la que más destaca se encuentra el rugby como el deporte sobre el que es más frecuente encontrar estudios de este tipo (Fields, 2012; Ramírez, 2021; Hills, 2018); a este le sigue el atletismo (Wellman, 2017; Wellman, 2019), el fútbol (Fields, 2021; Buchheit, 2016), el fútbol gaélico (Cullen, 2021), el hockey sobre césped (Ihsan et al., 2017) y el *lacrosse* (Crouch, 2021). Por el lado de las ciencias de la salud, los campos temáticos se concentran en la atención al paciente (Oliver, 2020) y en la salud ocupacional de docentes (Hurtado-Pardos, 2018).

Por otro lado, son variadas las metodologías en las que se inscriben las diferentes investigaciones consultadas. Desde la revisión documental hasta los diseños cruzados aleatorizados, pasando por diseños observacionales, modelos lineales mixtos, correlaciones bivariadas y estudios prospectivos, entre otros. También es importante mencionar las variables con las que suelen relacionarse los estudios sobre el bienestar autopercebido y en los que, en consecuencia, se utiliza el Cuestionario Wellness. Aunque ya se han señalado en los apartados anteriores, tales variables son la calidad de vida, las medidas de carga interna y de carga externa (con algunos indicadores como la frecuencia cardíaca, el esfuerzo percibido y el rendimiento neuromuscular, entre otros), el rendimiento técnico y el rendimiento táctico en los partidos, las lesiones, y también los datos sociodemográficos. Además, ha sido recurrente el uso de instrumentos de medición como el GPS y el acelerómetro.



Estas consideraciones son sugestivas e indican los caminos en que el CW ha encontrado mayor aplicación, siendo, sin lugar a la duda, el del campo deportivo en el que más investigaciones han surgido.

Discusión

Las tendencias investigativas sobre el uso del Cuestionario Wellness se han categorizado en este estudio en torno de tres campos: 1) como objeto de estudio, 2) como instrumento para la medición en las ciencias del deporte y 3) como instrumento para la medición en las ciencias de la salud. Estas tendencias solo han podido establecerse por medio de una metodología basada en la revisión panorámica de la literatura. Por lo tanto, podría reconocerse que un primer momento de la discusión que hace parte de este artículo son los resultados expuestos en el apartado anterior, por cuanto en estos se ponen en diálogo los diferentes aportes empíricos y teóricos a los que ha llegado parte de la literatura académica elaborada al respecto en los últimos seis años. En cada uno de los tres campos propuestos se ha desarrollado ya una discusión que contrasta los resultados que corresponden en cada caso.

Adicional a ello, se prestan para la discusión los resultados de aquellas investigaciones que, al igual que esta, se han concentrado en establecer las tendencias investigativas sobre el uso del Cuestionario Wellness. En este escenario, es preciso exponer las principales conclusiones sobre las tendencias del uso del CW que, puestas en diálogo, permiten caracterizar las diferencias y las coincidencias con el estudio que se presenta en este artículo. En concreto, esta discusión se centra en las perspectivas halladas sobre el uso del cuestionario en los escenarios deportivos y en los de la salud en general.

En primer lugar, tal como se ha expresado en investigaciones sobre las tendencias del Cuestionario Wellness (Chirivella, 2001), estos son ampliamente utilizados en las jornadas de entrenamiento de diferentes equipos deportivos, pero varían en cuanto a escalas, ítems y técnicas utilizadas para el análisis. No obstante, tal como se ha demostrado en este artículo, prevalecen dos medidas generales asociadas con las capacidades de los deportistas y la intensidad del entrenamiento: las capacidades internas (sRPE y sRPE-TL) y las capacidades externas (distancia total o $m \text{ min}^{-1}$). Adicional a esto, hay coincidencia en el uso de modelos ecológicos (Chirivella, 2001) para identificar otros factores que influyen en el bienestar de los deportistas tanto en los entrenamientos como en las participaciones oficiales; en este estudio se ha identificado que el CW también considera las condiciones externas como factores que influyen en la percepción sobre el bienestar.

Otra de las tendencias en el campo de las ciencias del deporte que puede reconocerse como una coincidencia en los estudios con esta perspectiva es la del uso del Cuestionario Wellness como herramienta para identificar los riesgos de sobreentrenamiento. Otras investigaciones han identificado la prevalencia de estudios que cuantifican tanto el estrés general de los entrenamientos como la resistencia en el bienestar (Manfredi, 2017), y en paralelo este estudio ha encontrado que una de las principales tendencias tiene que ver con examinar los efectos de la exposición a dosis controladas de ejercicio (entrenamientos) y del análisis previo a estos (Campbell, 2020; Howle, 2019; Cullen, 2021; Fields, 2021; Buchheit, 2016).

Una de las principales diferencias o de las ausencias más notorias de este estudio respecto de otros con propósitos semejantes es la falta de análisis de las condiciones de disponibilidad y accesibilidad a instrumentos como el CW y el



posterior análisis de sus resultados. Mientras que algunas investigaciones indican la importancia que ello puede tener especialmente en deportistas que no son de élite, pero que igualmente son exigentes en cuanto a capacidades(5), casi ningún estudio de los 22 consultados presenta esta preocupación. Lo que sugiere que las condiciones sociales y de acceso a la información son poco consideradas en los estudios de esta naturaleza que se enfoca en las ciencias del deporte.

Finalmente, en el campo de las ciencias de la salud, los resultados de esta investigación coinciden con las tendencias expuestas por investigaciones similares en las que el CW se utiliza como una herramienta para identificar las condiciones favorables para alcanzar el bienestar de las personas en diferentes contextos. Al respecto, sugieren otras investigaciones que, precisamente, la función del Cuestionario Wellness puede contribuir a la recopilación de datos para tomar decisiones sobre bienestar y calidad de vida en cualquier contexto (Meiselman, 2016).

Conclusión

En términos generales, puede concluirse que el Cuestionario Wellness puede ser utilizado en estudios y en campos prácticos que impliquen algún tipo de toma de decisiones sobre el desempeño de las personas. Por lo tanto, en el campo de los deportes, de la salud, del trabajo e incluso del estudio, el CW puede arrojar información valiosa para determinar bajo qué circunstancias puede alcanzarse un mejor desempeño de las personas según unos resultados esperados.

No obstante, una conclusión más acorde con los resultados específicos de las investigaciones involucra exponer las tendencias deportivas sobre las que se inscribe el uso del CW, pues es en este campo en el que se ha identificado una

cantidad mayor de estudios. En estos la variación en los resultados puede ser significativa, pero no trascendental, pues se trata, en todo caso, de la diferencia en el tipo de variables con que se relaciona la medida de bienestar autopercebido.

También es importante mencionar como conclusión que el Cuestionario Wellness es un instrumento de importante ayuda en el terreno de la planificación y administración de los ritmos de desempeño, especialmente en el campo de los deportistas. No obstante, es importante que se adelanten estudios en los que se ponga el énfasis en las condiciones de carga externa a las que se puedan ver expuestas las personas y en cómo estas pueden ser combinadas con medidas particulares de bienestar autopercebido.

Declaración de divulgación

La autora declara que no existe ningún potencial conflicto de interés relacionado con el artículo.

Sobre el artículo

Artículo resultado del proyecto de investigación “Análisis de las tendencias investigativas en el uso del cuestionario Wellness”, de la Escuela Militar de Cadetes “José María Córdova” (ESMIC). Los puntos de vista y los resultados de este artículo pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los de la institución participante.

Sobre la autora

Milena Santamaría Romero

Docente de la facultad de educación física militar, licenciada en educación física recreación y deporte, especialista en docencia universitaria y magister en ciencias y tecnologías en deporte y actividad física

Contacto: milena.romero@esmic.edu.co



Referencias

- Ahtinen, A., Mattila, E., Väikkynen, P., Kaipainen, K., Vanhala, T., Ermes, M., Sairanen, E., Myllymäki, T., & Lappalainen, R. (2016). Mobile Mental Wellness Training for Stress Management: Feasibility and Design Implications Based on a One-Month Field Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 1(2). <https://doi.org/10.2196/mhealth.2596>
- Buchheit, M., Simpson, B., Garvican, L., et al. (2013). Wellness, fatigue and physical performance acclimatization to a 2-week soccer camp at 3600 m (ISA3600). *British journal of sports medicine*, 47, 100-106. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092749>
- Campbell, P., Stewart, I., Sirotic, A., & Minett, G. (2020). Does exercise intensity affect wellness scores in a dose-like fashion? *European Journal of Sport Science*, 20(10), 1395-1404. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1710264>
- Campbell, P., Stewart, I., Sirotic, A., Drovandi, C., Foy, B., Minett, G. (2021). Analyzing the predictive capacity and dose-response of wellness in load monitoring. *Journal of Sports Sciences*, 39(12), 1339-1347. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1870303>
- Cereceda, R. (2012). El bienestar subjetivo como enfoque e instrumento de la política pública: Una revisión analítica de la literatura. *Estado, Gobierno y Gestión Pública*, (20), 131-168. <https://n9.cl/fa301>
- Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1. <https://n9.cl/idfpv>
- Crouch, A., Jiroutek, M., Snarr R., & Bunn, J. (2021). Relationship between pre-training wellness scores and internal and external training loads in a Division I women's lacrosse team. *Journal of Sports Sciences*, 39(9), 1070-1076. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1857106>
- Cullen, B., McCarren, A., & Malone, S. (2021). Ecological validity of self-reported wellness measures to assess pre-training and pre-competition preparedness within elite Gaelic football. *Sport Sciences Health*, 17, 163-172.
- Fields, J., Lameira, D., Short, J., Merrigan, J., Gallo, S., White, J., & Jones, M. (2021). Relationship between external load and self-reported wellness measures across a collegiate men's soccer preseason. *Journal of strength and conditioning research*, 35(5), 1182-1186.
- Hills, S., & Rogerson, D. (2018). Associations between self-reported well-being and neuromuscular performance during a professional rugby union season. *Journal Strength and Conditioning Research*, 32(9), 2498-2509.
- Howle, K., Waterson, A., & Duffield, R. (2019). Recovery profiles following single and multiple matches per week in professional football. *European Journal of Sport, Science*, 19(10), 1303-1311. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1601260>
- Hurtado-Pardos, B., Casas, I., Lluch-Canut, T., Moreno-Arroyo, C., Nebot-Bergua, C., & Roldán-Merino, J. (2018). Psychometric evaluation of a new instrument in Spanish to measure the wellness of university nursing faculty. *Archives of Environmental & Occupational Health*, 73(1), 29-37.
- Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S., Cheng Choo, H., Chia, M., Rashid, A. (2017). Pre-game perceived wellness highly associates with match running performances during an international field hockey tournament. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 593-602. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1301559>
- Manfredi, M. (2017). Otras formas de medir el bienestar: una propuesta para el tercer milenio. *Propuestas para el Desarrollo*, (1), 35-52. <https://n9.cl/lxf7e0>
- Meiselman, H. (2016). Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products. *Food Quality and Preference*, 54, 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.05.009>
- Murray, A., Buttfield, A., Simpkin, A., Sproule, J., & Turner, A. (2019). Variability of within-step acceleration and daily wellness monitoring in Collegiate American Football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 488-493.
- Oliver, M., Morton, A., Baldwin, D., & Datta, S. (2020). A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health. *Journal of American College Health*, 68(7), 712-719. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596919>



- Quinn, M. (2020). *Athlete Monitoring in Rugby League: a focus on the conceptualization, implementation and utilization of a wellness questionnaire* [Tesis doctoral]. Universidad de Central Lancashire. <https://n9.cl/izsjk>
- Ramírez, C., Till, K., Weaving, D., Boyd, A., Peeters, A., Beasley, G., Bradley, S., Giuliano, P., Venables, C., & Jones, B. (2021). Does perceived wellness influence technical–tactical match performance? A study in youth international rugby using partial least squares correlation analysis. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1085-1093. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1936195>
- Scott, B., Duthie, G., Thornton, H., et al. (2016). Training Monitoring for Resistance Exercise: Theory and Applications. *Sports Med*, 46(5), 687-698. [10.1007/s40279-015-0454-0](https://doi.org/10.1007/s40279-015-0454-0)
- Sorondo, B., Allen, A., Bayleran, J., Doore, S., Fathima, S., Sabbagh, I., & Newcomb, L. (2016). Using a Patient Portal to Transmit Patient Reported Health Information into the Electronic Record: Workflow Implications and User Experience. *EGEMS (Washington, DC)*, 4(3). <https://doi.org/10.13063/2327-9214.1237>
- Wellman, A., Coad, S., Flynn, P., Climstein, M., & McLellan, C. (2017). Movement demands and perceived wellness associated with preseason training camp in NCAA Division I college football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2704-2718. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002106>
- Wellman, A., Coad, S., Flynn, P., Siam, T., & McLellan, C. (2019). Perceived wellness associated with practice and competition in National Collegiate Athletic Association Division I football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 112-124. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002169>
- Wing, C. (2018). Monitoring Athlete Load: Data Collection Methods and Practical Recommendations. *Strength and Conditioning Journal*, 40(4), 26-39.
- Yeomans, C., Comyns, T., Cahalan, R., et al. (2019). The relationship between physical and wellness measures and injury in amateur rugby union players. *Physical Therapy in Sports Medicine, official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*, 40, 59-65. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.08.012>