



Horizonte sanitario

ISSN (en línea): 2007-7459

Experiencias de bienestar en bomberos y paramédicos posterior a un programa de acondicionamiento físico acuático

Wellness experiences for firefighters and paramedics after an aquatic fitness program

Artículo Original DOI: 10.19136/hs.a25.3.6308

Paola Hernández Salazar ¹ 

Andrés Cano Rosas ² 

María Fernanda Martínez Salazar ³ 

Correspondencia: María Fernanda Martínez Salazar. Dirección postal: Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Facultad de Ciencias del Deporte. Dirección: Av. Universidad No. 1001 Colonia Chamilpa C.P. 62209. Cuernavaca, Morelos. México.
Correo electrónico: fernandamartinez@uaem.mx



Licencia CC-BY-NC-ND

¹ Doctora en Ciencias Sociales. Profesora e investigadora. Universidad La Salle Cuernavaca, México

² Licenciado en Ciencias Aplicadas al Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Cuernavaca, Morelos. México.

³ Doctora en Farmacia. Profesora investigadora de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Cuernavaca, Morelos. México.



Resumen

Objetivo: Analizar las experiencias de bienestar subjetivo del personal de bomberos y paramédicos del municipio de Emiliano Zapata, Morelos, México, tras su participación en un Programa de Acondicionamiento físico en medio Acuático (PAA) orientado a fortalecer su salud física, mental y sociolaboral.

Materiales y métodos: Se trató de un estudio con enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, en el que se realizaron entrevistas semiestructuradas a seis bomberos y paramédicos que concluyeron las 16 semanas del programa de acondicionamiento.

Resultados: El análisis de contenido latente permitió identificar que este grupo de primeros respondientes labora en condiciones de alta exigencia, estrés, precariedad y sedentarismo. Sin embargo, la participación en el programa generó una percepción del bienestar entre los participantes. En la dimensión física, describen una mejoría en la resistencia, flexibilidad y velocidad, además de una disminución en dolores crónicos. En cuanto al bienestar psicológico, la actividad mejoró su estado de ánimo, la autoestima y la motivación, permitiendo una reconexión positiva con el propio cuerpo. El impacto del PAA sobre el bienestar sociolaboral se evidenció en una mejora en la convivencia grupal y en el desempeño de sus actividades operativas.

Conclusiones: La actividad física en medio acuático se presenta como una estrategia eficaz y gratificante para fortalecer la salud física, mental y sociolaboral de las personas participantes, proporcionando recursos subjetivos esenciales para afrontar las demandas críticas de su profesión.

Palabras Claves: Acondicionamiento físico; Programas de bienestar; Personal paramédico..

Abstract

Objective: To analyze the experiences and perceptions of subjective well-being among firefighters and paramedics in the municipality of Emiliano Zapata, Morelos, Mexico, after their participation in an aquatic fitness program designed to strengthen their physical, mental, and socio-occupational health.

Materials and methods: This was a qualitative study with a phenomenological design, in which semi-structured interviews were conducted with six firefighters and paramedics who completed the 16-week fitness program. .

Results: Latent content analysis allowed us to identify that this group of first responders works under highly demanding, stressful, precarious, and sedentary conditions. However, participation in the program generated a perception of well-being among the participants. In the physical dimension, they described improvements in endurance, flexibility, and speed, as well as a decrease in chronic pain. Regarding psychological well-being, the activity improved their mood, self-esteem, and motivation, allowing for a positive reconnection with their own bodies. The impact of the Aquatic Activity Program (AAP) on socio-occupational well-being resulted in improved group dynamics and a perceived improvement in operational performance.

Conclusions: Aquatic physical activity is presented as an effective and rewarding strategy for strengthening the physical and mental health of participants, providing essential subjective resources to cope with the critical demands of their profession.

Keywords: Physical conditioning; Health promotion; Paramedics.

• Fecha de recibido: 14 de mayo de 2026 • Fecha de aceptado: 30 de julio de 2026
• Fecha de publicación: 30 de julio de 2026

Introducción

La idea de que la salud trasciende la mera ausencia de enfermedad es aceptada hoy en día en diversos campos del conocimiento. A partir de la década de los ochenta, la Organización Mundial de la Salud incorporó en su definición dimensiones físicas, psíquicas y sociales. No obstante, los aportes provenientes de las ciencias sociales han ampliado esta comprensión al integrar otras esferas (educativa, lúdica, ética, económica, cultural, laboral y religiosa) que complejizan el concepto y subrayan su carácter contextual y experiencial. Por este motivo, la salud no puede entenderse únicamente como un estado objetivable desde parámetros biomédicos, sino también como una vivencia subjetiva que integra percepciones corporales, recursos emocionales y condiciones sociales concretas^{1,2}.

El bienestar físico es una dimensión central del bienestar general que comprende no sólo indicadores objetivos, como el funcionamiento corporal, la condición física y la capacidad para responder a las demandas de la vida cotidiana, sino que también involucra la percepción subjetiva que la persona tiene de su propio cuerpo y de su salud³. Por su parte, el bienestar psicológico se vincula con la autorrealización, el desarrollo del potencial individual y la capacidad para afrontar tensiones, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad^{4,5}. Mientras que, por último, el bienestar laboral se entiende como el grado de satisfacción experimentado en el ámbito del trabajo en función de sus demandas, recursos y dinámicas relacionales⁶. Estas dimensiones no operan de manera aislada, sino que se encuentran interrelacionadas.

Es bien sabido que el personal de bomberos y de atención prehospitalaria desarrolla su labor en contextos de alta exigencia física y exposición constante a situaciones potencialmente traumáticas. Las demandas propias del combate de incendios y la atención de emergencias implican riesgo de accidentes, exposición al humo y agentes tóxicos, jornadas prolongadas y toma de decisiones bajo presión. En correspondencia con esto, diversos estudios han documentado en estos profesionales una elevada prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y metabólico como obesidad, hipertensión y dislipidemia^{7,8}.

Ahora bien, las afectaciones no se limitan al plano físico. La exposición reiterada a eventos críticos, la presión asociada a la toma de decisiones en situaciones de riesgo y las condiciones organizacionales favorecen la aparición de malestar y sintomatología relacionada con estrés, ansiedad, depresión y fatiga laboral^{9,10}. Algunos estudios han encontrado que el estrés laboral en este grupo de personas suele involucrar respuestas fisiológicas, como el incremento de la frecuencia cardíaca, respiratoria y de la presión arterial, así como manifestaciones emocionales y conductuales que pueden interferir con la atención, la memoria y la toma de decisiones¹¹.

Estudios¹² han señalado que, aunque la mayoría de los primeros respondientes no solicita atención psicológica especializada, es probable que desarrollen trauma psicológico y presenten mayor riesgo de depresión e ideación suicida. Además, estas condiciones no sólo impactan el bienestar individual, sino también la dinámica familiar, la satisfacción laboral y el desempeño operativo.



Como puede apreciarse, las dimensiones física, psicológica y sociolaboral del bienestar se encuentran estrechamente vinculadas en las personas que realizan tareas como primeras respondientes en casos de emergencia, lo que hace suponer que las intervenciones orientadas al fortalecimiento de una de dichas dimensiones podrían tener repercusiones positivas en las demás.

En particular, la actividad física ha sido reconocida como una estrategia eficaz para fortalecer la salud integral; la práctica regular de ejercicio no solo mejora indicadores cardiovasculares y metabólicos, sino que se asocia con una reducción significativa del riesgo de depresión y ansiedad¹³. Revisiones sistemáticas han mostrado que el nivel de actividad física correlaciona positivamente con la salud física y mental, incluso antes y después de eventos estresantes o potencialmente traumáticos¹⁴.

Estos hallazgos resultan relevantes para personas trabajadoras expuestas manera constante a situaciones de emergencia. Entre las distintas modalidades de actividad física y deporte, el acondicionamiento en medio acuático ha cobrado relevancia en las últimas décadas debido a las propiedades físicas del agua, como la flotabilidad y la disminución del impacto articular, que favorecen un trabajo muscular y cardiorrespiratorio con menor sobrecarga mecánica. Esto se evidencia en algunos trabajos¹⁵, en donde se ha encontrado que programas de ejercicio acuático de 8 a 16 semanas mejoran indicadores de fuerza, equilibrio y aptitud cardiorrespiratoria, tanto en adultos sanos como en personas con enfermedades crónicas, lo que sugiere el potencial de estas intervenciones para fortalecer la salud física integral.

De igual modo, hay evidencia de que el ejercicio en medio acuático puede asociarse con efectos positivos en el estado de ánimo y en la regulación emocional. Algunos autores han señalado que “la práctica de la natación fuera de la alta competición e incluida en nuestras vidas de forma rutinaria, podría ayudar en la lucha contra los posibles riesgos de padecer síntomas y trastornos de salud mental”¹⁶.

La investigación sobre bomberos y personal de atención prehospitalaria en México se ha centrado sobre todo en el análisis de factores de riesgo y sintomatología del estrés laboral, así como en las condiciones de salud ocupacional^{9,17,18}; y en la identificación de niveles elevados de fatiga y presión operativa derivados de las características organizacionales del trabajo¹⁹. Si bien estos estudios han permitido visibilizar la carga física y emocional inherente a la profesión, son escasos los trabajos que exploran cómo estos profesionales experimentan y comprenden su propio bienestar en sus dimensiones física, psicológica y sociolaboral, particularmente en el marco de intervenciones orientadas a su cuidado²⁰. En consecuencia, esta situación ha dejado sin responder preguntas relacionadas con cómo viven y significan estos profesionales los cambios que perciben en su bienestar tras participar en este tipo de programas, y por ello representa el problema medular de la presente investigación.

En lo que se refiere a la relevancia del estudio, por un lado, deriva de la generación de conocimiento sobre el bienestar de esta población desde una perspectiva cualitativa, lo cual resulta particularmente importante si consideramos que el bienestar no se reduce a la presencia o ausencia de síntomas, sino que involucra procesos subjetivos, relacionales y contextuales que sólo pueden comprenderse desde la voz de quienes los viven. Por otro lado, se busca que los conocimientos generados sean de utilidad para el diseño de programas de prevención y promoción de la salud que, mediante la actividad física

y el deporte, contribuyan al fortalecimiento de la salud física y mental de profesionales cuya labor se desarrolla en condiciones de riesgo.

A partir de lo anterior, el objetivo del presente estudio es explorar y describir las experiencias y percepciones de bienestar del personal de bomberos y paramédicos del municipio de Emiliano Zapata, Morelos, México, tras su participación en un programa de acondicionamiento físico en medio acuático orientado a fortalecer su salud física, mental y sociolaboral.

Materiales y Métodos

Se trata de un estudio con enfoque cualitativo, de alcance exploratorio y descriptivo, y con un diseño fenomenológico, dado que el interés se centra en comprender las experiencias del personal de bomberos y de las personas paramédicas participantes.

La investigación se desarrolló en el marco de una intervención de acondicionamiento físico en medio acuático, por lo que constituye una indagación situada que no sólo busca generar conocimiento, sino también contribuir al fortalecimiento del bienestar físico, psicológico y sociolaboral de este colectivo.

Participaron seis personas del Centro de Control de Emergencias del municipio de Emiliano Zapata, Morelos. La selección se realizó mediante muestreo intencional por criterios, considerando como requisito que hubieran asistido al menos al 80% de las 32 sesiones de acondicionamiento físico en medio acuático. En la tabla 1, se presentan las características de las personas participantes, identificadas con un código asignado a cada una con la finalidad de preservar el anonimato.

Una vez concluida la intervención de acondicionamiento físico en medio acuático, se realizaron entrevistas semiestructuradas con el fin de explorar las vivencias de las personas participantes durante el proceso, en particular sus percepciones sobre la manera en que éste incidió en su bienestar físico, psicológico y sociolaboral. Para ello, se diseñó y aplicó una guía flexible de preguntas abiertas que permitió profundizar en los significados atribuidos a la experiencia.

Tabla 1. Datos sociodemográficos y laborales de las personas participantes

Código de identificación	Género	Edad (años)	Ocupación	Años de experiencia
B1	Masculino	23	Bombero	6
B2	Masculino	46	Bombero	12
B3	Masculino	45	Bombero	19
B4	Masculino	54	Bombero	30
PF	Femenino	52	Paramédica (y enfermera)	2
PM	Masculino	48	Paramédica	10

Fuente: Elaboración propia



En cuento al procedimiento, se estableció contacto con las autoridades del Centro de Control de Emergencias del municipio de Emiliano Zapata con el propósito de presentar el proyecto, tanto la implementación de un programa de acondicionamiento físico en medio acuático como la realización de investigación. Una vez aprobada la propuesta, se extendió la invitación al personal operativo; 23 personas aceptaron participar de manera voluntaria y firmaron la carta de consentimiento informado correspondiente. Una vez conformado el grupo, se llevó a cabo el programa de acondicionamiento físico en el complejo acuático Emiliano Zapata, con una duración de 32 sesiones de una hora cada una, realizadas dos veces por semana durante un periodo de 16 semanas.

Al concluir la intervención, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a las seis personas participantes que cumplieron con el criterio de asistencia establecido. Las entrevistas fueron audiograbadas con autorización previa y posteriormente transcritas, de manera literal, para realizar un análisis cualitativo de contenido tanto manifiesto como latente²¹. Como la organización inicial del análisis se apoyó en los ejes temáticos que orientaron la guía de entrevista, relacionados con el bienestar físico, emocional y sociolaboral, así como con el contexto laboral del personal de emergencias, se trata de un análisis de orientación deductiva. A partir de la revisión detallada de las transcripciones, se identificaron y seleccionaron fragmentos discursivos que ilustraban las experiencias de las personas participantes en relación con dichos ejes. Finalmente, estos fragmentos fueron agrupados y analizados con el fin de identificar patrones, matices y significados recurrentes en torno a los efectos percibidos de su participación en el programa de acondicionamiento en medio acuático.

Resultados

A continuación, se presenta el análisis del material discursivo generado en las entrevistas semiestructuradas realizadas a seis de las siete personas que concluyeron el programa de acondicionamiento acuático (PAA). En primer lugar, se describe el contexto laboral en el que se desempeñan; posteriormente, se presentan tres categorías analíticas que dan cuenta de los efectos percibidos del PAA en su bienestar físico, emocional y sociolaboral.

1. El contexto laboral del personal de emergencias: precariedad, estrés y sedentarismo

Las personas entrevistadas coinciden en que su labor como bomberos y paramédicos es estresante, pues enfrentan adversidades, situaciones de riesgo y “traumáticas” (como las define uno de los bomberos entrevistados), que los confrontan con el dolor -y en ocasiones la muerte- de las personas a quienes asisten.

Adicionalmente, la mayoría refiere que las condiciones laborales no son las óptimas, puesto que no cuentan con el equipo necesario para realizar su trabajo (lo cual incrementa el riesgo laboral), los salarios son bajos y no cuentan con ninguna prestación, salvo un comedor que se encuentra en la estación. Tampoco cuentan con algún programa o canalización a otras instituciones donde puedan atender su salud física y mental, lo cual sería un gran apoyo dadas las demandas de su labor.

En relación con la actividad física, varias de las personas entrevistadas señalan que no practican ejercicio de manera regular, por lo que algunos se autodefinen como “sedentarios”. Sólo uno de los bomberos menciona que juega fútbol los domingos y otro comenta que en ocasiones utiliza el gimnasio que se encuentra en la estación; sin embargo, aclara que no lo hace como parte de un entrenamiento estructurado, sino como una forma de liberar emociones. Menciona: “En el gimnasio saco todo: estrés, coraje, tristezas. Me ayuda a que no esté loco” (B3). Las personas entrevistadas consideran que la falta de actividad física se debe en gran medida al agotamiento que sienten cuando terminan su turno de trabajo, a la falta de tiempo y a que simplemente no se sienten motivados para hacerla, aunque sí identifican actividades que les gusta realizar, como: correr, hacer zumba, aerobics y pesas. La situación antes descrita redundó, en algunos de los casos, en problemas de salud como la hipertensión, obesidad, mala circulación y dolor crónico, de rodillas y espalda principalmente. Uno de los entrevistados con mayor experiencia como bombero (B3) lo resume señalando que el deterioro físico de los bomberos llega prematuramente, lo cual, a su vez, les afecta emocionalmente.

2. Incidencia del PAA en el bienestar subjetivo de las personas participantes

La totalidad de las personas entrevistadas coincide en que su participación en el PAA le trajo bienestar; expresiones como las siguientes dan cuenta de ello: “[El acondicionamiento] me cayó de perlas” (B4); “Me sentí muy bien, me gusta mucho el agua” (PF); “Me da gusto y contento porque me siento con más energía” (PM); “Fue una experiencia muy buena” (B3). Estas verbalizaciones y otras que emergieron en los relatos de las personas participantes se encuentran asociadas con distintos tipos de bienestar, sin embargo, no hay que perder de vista que estos tipos de bienestar se encuentran interrelacionados.

Cambios en la condición física y alivio de molestias corporales

Aunque las personas entrevistadas no lo mencionan de manera explícita, sus relatos revelan que el PAA les permitió reconectar con su cuerpo y recordar la importancia de cuidarlo. Incluso el dolor muscular y el cansancio derivado de la actividad física lo interpretan de una forma diferente, al asociarlo con una práctica de autocuidado que, aunque exigente, les resulta placentera. Como señalan dos participantes: “[Después de las sesiones del PAA] me sentía adolorido, pero me gustaba” (PM); “[El acondicionamiento] me hacía sentir cansada al final del día, pero era un cansancio rico” (PF).

De igual modo, las personas entrevistadas mencionan que, durante y después de su participación en el PAA, percibieron algunos cambios en su cuerpo y su condición física que les generaron satisfacción; al respecto, uno de los bomberos comentó: “Yo sentí que mejoré en el aspecto físico [...] Al principio pensaba que eran ejercicios de viejitos, ¡pero me cansaba!” (B1), lo cual, desde su perspectiva, significaba que la actividad le estaba sirviendo.

En el discurso de las personas participantes emergen principalmente tres aspectos relacionados con el bienestar físico. Perciben: 1) una mejoría en ciertas capacidades físicas; 2) una disminución del dolor producido por lesiones o de otras sensaciones displacenteras asociadas a problemas de salud preexistentes; y 3) cambios en el sueño y la alimentación.



En cuanto a capacidades físicas, las personas entrevistadas refieren haber mejorado capacidades distintas: resistencia, capacidad pulmonar o respiratoria, fuerza y velocidad. Indican, por ejemplo: “Al principio, sentía que no avanzaba y luego ganaba en los ejercicios de rapidez” (B1); “Mejoró mi flexibilidad, condición y fuerza [...] Hay más elasticidad y reflejos” (B2). En lo que respecta a la capacidad respiratoria, uno de los bomberos (B1) enfatizó la importancia que tiene para el desempeño de su trabajo, entre otras cosas, porque cuando usan el equipo de respiración autónoma y el aire se agota, se sella el facial y no pueden respirar (“Es como si tuvieras la nariz tapada”). Tener una buena capacidad pulmonar ayuda a enfrentar estos momentos críticos.

En lo que concierne el dolor asociado a problemas de salud preexistentes, hay quienes manifiestan que realizar los ejercicios en agua les ayudó a disminuir (aunque no a desaparecer) este dolor y otros síntomas derivados de alguna lesión o problema de salud, como la hipertensión. Sólo un participante comentó tener un malestar físico derivado del PAA, pues le dio una infección de oído que lo obligó a ausentarse de las sesiones; pese esto, su valoración del PAA, en función del bienestar físico que le trajo, es muy positiva.

Finalmente, una minoría de las personas entrevistadas señala que participar en el PAA les ayudó a dormir mejor y a modificar ligeramente sus hábitos alimenticios. Uno de los entrevistados señaló: “[El acondicionamiento acuático] le hace bien a mi cuerpo y duermo hasta un poquito más” (PM). No obstante, es importante mencionar que hubo quienes dijeron que, aunque les hubiera gustado, no cambiaron ningún hábito relacionado con su salud como resultado de su participación en el PAA.

2.1 Relajación, motivación y mejora del estado de ánimo

Varias personas entrevistadas asociaron su experiencia en el PAA con sensaciones de relajación y mejora del estado de ánimo. Un bombero describió que “Estar dentro del agua se sentía bien [...] mejoraba mucho el estado de ánimo y era un buen ejercicio para empezar el día laboral” (B1). En un sentido similar, otra participante comentó que después de las sesiones se sentía “Más fuerte y como que se me alza más el ánimo. A veces me daba flojera ir, pero ya cuando salía decía: ‘qué bueno que vine’ [...] me siento satisfecha conmigo de participar, de lograrlo [...] me levanta el ego y la autoestima [...] me siento empoderada” (PF).

Otros participantes también destacaron el efecto relajante de la actividad acuática y uno de ellos además expresó que la actividad le ayudaba a “liberarse de malas energías” y a salir de la rutina cotidiana (B2). En una línea similar, otra persona entrevistada explicó que durante las sesiones lograba desconectarse de sus preocupaciones: “Me olvido de los problemas, me concentro” (B3).

En general, los relatos muestran que la experiencia fue vivida como gratificante y emocionalmente positiva. Ninguna de las personas entrevistadas hizo referencia a experiencias negativas asociadas a su participación en el programa. Por el contrario, varias señalaron que, aunque las sesiones podían

resultar físicamente exigentes, el resultado era una sensación de bienestar psicológico. Como explicó uno de los participantes: “Te cansas, pero te sientes bien mentalmente, liberado, realizado” (B2).

2.3. Convivir de otra manera y rendir mejor en el trabajo

Este fue el tipo de bienestar al que menos se refirieron de manera espontánea las personas entrevistadas y en el que parece haber tenido menor incidencia el PAA.

Aunque la mayoría coincide en que la convivencia entre compañeros de trabajo es “buena”, varios participantes señalaron que la participación en el programa les permitió relacionarse de una manera distinta, lo cual resultó agradable. Por ejemplo, uno de ellos comentó que “dentro del agua era más relax” (B1), mientras que otro señaló que la experiencia les “ayudó a hacer más equipo” (PM). La paramédica añadió que le resultó interesante convivir con sus colegas en un contexto diferente al laboral: “Me gustó porque conocí a los compañeros en otra faceta”.

Asimismo, algunas personas mencionaron que el programa representó un reto que implicaba cierto grado de competencia, pero en un ambiente lúdico y relajado. En su opinión, si hubieran participado más compañeros de trabajo, el impacto en las relaciones laborales podría haber sido mayor.

Finalmente, en algunos relatos se observa que la mejoría en el bienestar físico y emocional tuvo efectos positivos en la percepción del desempeño laboral. La paramédica explicó que, después del programa, se sentía con mayor seguridad física para realizar ciertas tareas: “Sentí más fuertes mis piernas, confiada en cuanto a poder cargar algo, por ejemplo”. De manera similar, otro participante (B2) señaló que, gracias al acondicionamiento, percibía un mejor rendimiento en su trabajo.

En conjunto, los relatos de las personas participantes muestran que la experiencia del programa de acondicionamiento en medio acuático tuvo efectos que trascendieron la dimensión estrictamente física del ejercicio. Si bien los cambios corporales (como la mejora de la condición física o la disminución de algunas molestias) fueron los más evidentes, las narrativas también dan cuenta de transformaciones en el estado de ánimo, la motivación para cuidarse y la manera en que experimentan su trabajo cotidiano.

Asimismo, la participación en el programa generó espacios de convivencia distintos a los del entorno laboral habitual, lo que favoreció el compañerismo y reforzó la percepción de contar con mayores recursos físicos y emocionales para afrontar las demandas de su labor como personal de emergencias.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo explorar las experiencias y percepciones de bienestar del personal de bomberos y paramédicos tras su participación en un programa de acondicionamiento físico en medio acuático. Los resultados muestran que la intervención fue valorada positivamente por las personas



participantes y que sus efectos se percibieron principalmente en las dimensiones física y psicológica del bienestar, mientras que los cambios en el ámbito sociolaboral fueron más limitados. Asimismo, los relatos permiten situar estos efectos dentro de un contexto laboral caracterizado por altas demandas físicas, exposición constante a situaciones de riesgo y escasos recursos institucionales para el cuidado de la salud.

En primer lugar, las experiencias compartidas por el personal participante confirman que el trabajo en servicios de emergencia se desarrolla en condiciones de elevada exigencia física y emocional. En su discurso emergen descripciones de jornadas prolongadas, exposición frecuente a situaciones críticas y una percepción de precariedad en aspectos como el equipamiento y la remuneración. Estas condiciones coinciden con lo documentado en otros estudios sobre bomberos y primeros respondientes que reportan la presencia de altos niveles de estrés laboral y múltiples riesgos para la salud física y mental^{9,12}. Asimismo, investigaciones realizadas en estaciones de bomberos en México han identificado riesgos ergonómicos y fisiológicos asociados a la naturaleza del trabajo, así como limitadas estrategias institucionales de prevención y cuidado de la salud¹⁸.

En este contexto, las percepciones de las personas participantes permiten comprender la intervención no sólo como una actividad física, sino como una oportunidad poco frecuente para dedicar tiempo al autocuidado. En lo que se refiere al bienestar físico, los resultados muestran que las personas participantes percibieron una mejoría en la condición de su cuerpo, por ejemplo, en la resistencia, la movilidad y la capacidad respiratoria, además de una disminución de molestias asociadas a lesiones o tensiones acumuladas por el trabajo, lo cual puede estar asociado con la disminución del impacto articular que supone el acondicionamiento en medio acuático¹⁵. Estos hallazgos son consistentes con la literatura que documenta los beneficios de la actividad física regular en la mejora de la aptitud cardiovascular y metabólica, así como en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo¹³.

Las mejoras percibidas por las personas participantes en su condición física adquieren particular relevancia si se toma en cuenta que el deterioro corporal temprano ha sido señalado como una preocupación frecuente en ocupaciones físicamente demandantes, como la de bombero²².

Por otra parte, los resultados evidencian que el programa también tuvo un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas participantes. Las actividades realizadas durante el acondicionamiento fueron descritas como placenteras y relajantes, lo cual contribuyó que disminuyera el estrés acumulado por las exigencias laborales. Las personas entrevistadas también mencionaron mejora del estado de ánimo y mayor disposición para enfrentar las demandas del trabajo cotidiano. Estos hallazgos coinciden con estudios que han documentado que la actividad física se asocia con una reducción significativa de síntomas de ansiedad, depresión y estrés^{13,14}.

Otro beneficio significativo del programa fue que la experiencia corporal asociada al ejercicio permitió resignificar sensaciones físicas como el cansancio o el dolor muscular. En lugar de interpretarse como signos de deterioro o desgaste, estas sensaciones fueron asociadas con un proceso de fortalecimiento corporal y bienestar. Este hallazgo cobra importancia si tomamos en cuenta que diversos

estudios reportan que los bomberos suelen experimentar una acumulación progresiva de fatiga física y lesiones a lo largo de su trayectoria laboral²². Por lo tanto, la actividad física estructurada podría contribuir no solo a mejorar la condición física, sino también a transformar la manera en que los trabajadores interpretan y experimentan su propio cuerpo.

Por último, en lo que se refiere a la dimensión sociolaboral del bienestar, los efectos del programa fueron menos evidentes, lo cual puede deberse al número reducido de participantes. No obstante, algunos relatos sugieren que el fortalecimiento del bienestar físico y emocional tuvo repercusiones indirectas en el desempeño laboral al aumentar la energía, la confianza corporal y la disposición para enfrentar situaciones exigentes. También hay quienes expresaron que las sesiones favorecieron la convivencia, la cooperación y el sentido de compañerismo entre quienes asistieron.

Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio contribuyen a ampliar el conocimiento sobre el bienestar subjetivo del personal de emergencias en México. Mientras que la literatura nacional ha privilegiado el análisis de factores de riesgo, estrés laboral y condiciones de salud ocupacional, este estudio aporta una aproximación cualitativa que permite comprender cómo estos profesionales experimentan y significan su bienestar a partir de una intervención orientada al cuidado de su salud.

Los hallazgos subrayan la importancia de incorporar estrategias de promoción de la salud cuya implementación -desde el diagnóstico hasta la evaluación final- considere el bienestar en un sentido integral y se fundamente no sólo en mediciones y en criterios objetivos, sino también en la experiencia y perspectiva de las personas involucradas. Queda claro también que la actividad física en medio acuático es una alternativa idónea para la ejecución de estas intervenciones preventivas y de autocuidado, por sus beneficios tanto en el plano individual como en el grupal.

Para finalizar, es importante reconocer algunas limitaciones del estudio. En primer lugar, el número de participantes fue reducido y pertenece a un solo contexto institucional. Aunque tratándose de un estudio con enfoque cualitativo estos aspectos no tienen las mismas implicaciones que en uno cuantitativo, probablemente se hubiera comprendido mejor el efecto del programa en el bienestar del grupo en estudio, de haber contado con un mayor número de perspectivas.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.



Consideraciones éticas

El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Latinoamericana de Cuernavaca, Morelos, así como por el Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias del Deporte. Todas las personas participantes firmaron una carta de consentimiento informado, en la cual se explicaron los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. Asimismo, la información recabada fue tratada de manera confidencial; los audios y transcripciones fueron resguardados en archivos protegidos, accesibles únicamente para el equipo de investigación.

Por último, se garantizó el anonimato mediante la asignación de códigos alfanuméricos a las personas entrevistadas -presentados en la tabla 1-, con los cuales se identifican las citas textuales que se presentan en los resultados. También se suprimieron los datos que pudieran permitir la identificación de las personas participantes.

Uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que no han utilizado ninguna aplicación, software, páginas web de inteligencia artificial generativa en la redacción del manuscrito, en el diseño de tablas y figuras, ni en el análisis e interpretación de los datos.

Contribución de los autores

Conceptualización: M.F.M.S; P.H.S.; A.C.R.; Curación de datos: M.F.M.S; P.H.S.; Análisis formal: P.H.S.; Adquisición de fondos: M.F.M.S. Investigación: M.F.M.S; P.H.S., A.C.R. Metodología: M.F.M.S; P.H.S.; A.C.R.; Administración de proyecto: M.F.M.S.; Recursos: M.F.M.S.; Software: M.F.M.S. Supervisión: M.F.M.S; Validación: M.F.M.S; Visualización: M.F.M.S.; Redacción-borrador original: M.F.M.S; P.H.S.; A.C.R.; Redacción- revisión y edición: M.F.M.S.; P.H.S.

Financiamiento

Los autores declaran no haber recibido financiamiento externo.

Agradecimientos

A todo el personal de bomberos y paramédicos que participaron en el programa y a los estudiantes que apoyaron en la realización de las actividades acuáticas.

Al Instituto del Deporte del Estado de Morelos por haber facilitado las instalaciones de alberca y vestidores.

Referencias

1. Hernández Gamboa EL, Cañaveral Pascacio S del R. ¿Que es salud? Revisión histórica del concepto a partir de la definición de la OMS en 1958. *An Med Univ.* 2022;1(2):111–6. Doi: <https://doi.org/10.31644/AMU.V01.N02.2022.A11>
2. Almeida PM, Alema P. The Subjectivity of Subjective Well-Being. 2025;(March):1–11. Doi: <https://doi.org/10.1177/21582440251329860>
3. Zhang W, Balloo K, Hosein A, Medland E. A scoping review of well - being measures: conceptualisation and scales for overall well - being. *BMC Psychol* [Internet]. 2024. Doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0>
4. Mujtaba M, Erum D, Churi P, José A, Guerrero M. Effect of technostress on Psychological well-being of post-graduate students : A perspective and correlational study of Higher Education Management. *Int J Inf Manag Data Insights* [Internet]. 2023;3(1):100149. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2022.100149>
5. World Health Organization. Salud Mental [Internet]. 2025 [cited 2026 May 11]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
6. Martínez-Libano J. Bienestar laboral como variable protectora de los equipos profesionales: una revisión sistemática. *J Manag Bus Stud.* 2024;6(1):1–22. Doi: <https://doi.org/10.32457/jmabs.v6i1.1949>
7. Ras J, Kengne AP, Smith D, Soteriades ES, Leach L. Effects of cardiovascular health, musculoskeletal health and physical fitness on occupational performance of firefighters: Protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open.* 2022;12(7):1–7. Doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061435>
8. Hendricks B, Quinn TD, Price BS, Dotson T, Claydon EA, Miller R. Impact of stress and stress mindset on prevalence of cardiovascular disease risk factors among first responders. *BMC Public Health.* 2023;23(1929):1–8. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16819-w>



9. Melendez López JMA, González Muñoz EL, González Baltazar R. Fatiga laboral, mediante la aplicación del SOFI-SM en bomberos mexicanos. *Rev Colomb Salud Ocup.* 2020;8(1):5104–5104. Doi: https://doi.org/10.18041/2322-634x/rc_salud_ocupa.1.2018.5104
10. Bogdan S, Mokros Ł, Sienkiewicz-Jarosz H, Baka L, Bugajska J, Świta P. The relationship between occupational burnout and work ability among firefighters : exploring the mediating effects of insomnia, depressive symptoms , loneliness and alcohol misuse. *Adv Psychiatry Neurol.* 2023;32(1):1–11. Doi: <https://doi.org/10.5114/ppn.2023.127181>
11. Diaz-Tamayo A, María, Viera Bravo DF, García-Perdomo HA. Síntomas reveladores de la presencia de reacciones de estrés en personal de primera respuesta a emergencias en Cali (Colombia). *Psicol desde el Caribe.* 2024;41(2):80–95. Doi: <https://doi.org/10.14482/psdc.41.3.916.854>
12. Shin Y, Karin J, Lee A, Kim Y. Latent profile analysis of post-traumatic stress and post-traumatic growth among fire fighters. 2023;14(1):1–16. Doi: <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2159048>
13. White RL, Vella S, Biddle S, Sutcliffe J, Guagliano JM, Uddin R, et al. Physical activity and mental health : a systematic review and best - evidence synthesis of mediation and moderation studies. *Int J Behav Nutr Phys Act [Internet].* 2024;1–24. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
14. Wang Z, Jiang B, Wang X, Li Z, Wang D, Xue H, et al. Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events : a systematic review. *Eur J Psychotraumatol.* 2023;8066(2):1–16. Doi: <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
15. Fail L, Marinho D, Marquez E, Costa M, Santos C, Marques M, et al. Benefits of Aquatic Exercise and Therapy. *Scand J Med Sci Sport.* 2021;00:1–22. Doi: <https://doi.org/10.1111/sms.14112>
16. Trinidad Morales A. La salud mental en la natación: dos visiones distintas. *Rev Investig en Act Acuáticas.* 2021;5(10):62–3. Doi: <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i10.1488>
17. Díaz-Tamayo M, Ordoñez-Hernández CA, García-Perdomo H. Factores de riesgo psicosocial y trastorno por estrés postraumático en trabajadores de primera respuesta a emergencias. *Psicología y Salud.* 2023; 33 (2) 387-395. Doi: <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2821>
18. González González S, Ramírez Fraire RO, Calderón Chávez A, Santellano Estrada E, Bel-trán BG. Diagnosis of health and safety at work in a Fire Station located in Chihuahua , Mexico. *Tecnociencia Chihuahua Rev Cienc y Tecnol.* 2021; XV(1):1–15. Doi: <https://doi.org/10.54167/tch.v15i1.754>
19. Rodríguez Ramos I. Job stress in paramedics and pre-hospital care staff. *Rev Red Investig en Salud en el Trab [Internet].* 2024;7(2022):101–2. Available from: rist.zaragoza.unam.mx/index.php/rist/article/view/789/556

20. Trujillo Reyes MG, Robles García R, Medina Mora ME, Ortega Andeane P, Jurado Cárdenas S. Trabajo emocional en un grupo de bomberos mexicanos: una mirada desde la teoría fundamentada. *Rev Latinoam Estud sobre Cuerpos, Emoc y Soc* [Internet]. 2025;47:77–88. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10165963>
21. Fernández M, Díaz JC. Técnicas e instrumentos de recolección de información : análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Uisrael Rev Científica*. 2021;8(1):113–28. DOI: 10.35290/rcui.v8n1.2021.400.
22. Alcaraz Sánchez E, Flores Carrillo R, León Cortes SG. Association of Exposure and Well-being in Forest Firefighters in Jalisco. *Rev Red Investig en Salud en el Trab* [Internet]. 2024;7(S5):21–2. Available from: <https://rist.zaragoza.unam.mx/index.php/rist/article/view/775>

