

Original

## Niveles de bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida en función del tipo de actividad física

MARTINA MIGUEL, FRANCISCO GONZÁLEZ INSUA, JAVIERA ORTEGA

MARTINA MIGUEL  
Lic. en Psicología.  
Facultad de Psicología y  
Psicopedagogía.  
Pontificia Universidad Católica  
Argentina (UCA).  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina.

FRANCISCO GONZÁLEZ INSUA  
Lic. en Psicología.  
Centro Investigaciones de  
Psicología y Psicopedagogía.  
Facultad de Psicología y  
Psicopedagogía.  
Pontificia Universidad Católica  
Argentina; Consejo Nacional de  
Investigaciones Científicas y  
Técnicas (CIPP - UCA - CONICET).  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina.

JAVIERA ORTEGA  
Lic. en Psicología.  
Centro Investigaciones de  
Psicología y Psicopedagogía.  
Facultad de Psicología y  
Psicopedagogía.  
Pontificia Universidad Católica  
Argentina;  
Consejo Nacional de  
Investigaciones Científicas y  
Técnicas (CIPP - UCA - CONICET).  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina.

FECHA DE RECEPCIÓN: 08/05/2024  
FECHA DE ACEPTACIÓN: 30/05/2024

CORRESPONDENCIA  
Lic. en Psicología.  
Francisco González Insua  
Av. Alicia Moreau de Justo 1300  
(C1107AAZ),  
Ciudad de Buenos Aires,  
R. Argentina;  
[franciscoginsua@uca.edu.ar](mailto:franciscoginsua@uca.edu.ar)

La actividad física tiene múltiples beneficios para la salud en diversos aspectos de la vida. Sin embargo, no hay muchos trabajos que analicen diferencias en indicadores de salud mental según el tipo de actividad física. Este estudio analiza estas diferencias y explora la relación entre la frecuencia y la práctica de actividad física con estos indicadores psicológicos. Se analizaron datos de 199 adultos argentinos entre 18 y 60 años ( $M = 28.44$ ;  $DE = 11.29$ ). Los resultados indican que quienes realizan actividad física tienen niveles más altos de bienestar y menores niveles de malestar en comparación con quienes. También se encontró una relación significativa entre la frecuencia de actividad física y el bienestar y malestar psicológico. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en función del tipo de actividad física.

**Palabras clave:** Actividad física – Bienestar psicológico – Malestar psicológico – Satisfacción con la vida.

### Levels of Well-Being, Psychological Distress and Satisfaction with Life According to the Type of Physical Activity

Physical activity has multiple health benefits in various aspects of life. However, there is limited research on differences in mental health indicators according to the type of physical activity. This study examined these differences and explored the relationship between the frequency and practice of physical activity with these psychological indicators. Data from 199 Argentine adults between the ages of 18 and 60 ( $M = 28.44$ ;  $SD = 11.29$ ) were analyzed. The results indicated that those who engaged in physical activity had higher levels of well-being and lower levels of distress compared to non-practitioners. A significant relationship was also found between the frequency of physical activity and psychological well-being and distress. However, no significant differences were found based on the type of physical activity.

**Keywords:** Physical Activity – Psychological Well-being – Psychological Distress – Life Satisfaction.

## Introducción

La psicología del deporte estudia la influencia de factores psicológicos y emocionales en el desempeño deportivo, así como el impacto de la participación en deportes en estos mismos factores [12]. En los últimos años, hubo un aumento en el interés por estudiar los aspectos positivos en los individuos —como el bienestar, satisfacción con la vida, afectos positivos, entre otros— en detrimento de investigaciones sobre lo que se entiende como malestar psicológico —los conceptos clásicos como la ansiedad, la depresión o el estrés [26]—. Los síntomas de este están asociados a los trastornos mentales comunes, aunque no componen un trastorno mental en sí mismos [3]. En el contexto de la psicología del deporte, esta tendencia se observa en diversas investigaciones que estudiaron las diferencias en los niveles de bienestar y satisfacción con la vida entre personas que realizan actividad o ejercicio físicos y las que no lo hacen [7, 11, 19, 26].

La actividad física es definida por Caspersen y cols. [8] como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Por otro lado, el ejercicio físico, hace referencia a la actividad física que tiene la característica de ser estructurada, planificada y repetida, y que tiene la finalidad de adquirir, mantener o mejorar la condición física. Por otro lado, el deporte es, según Rejeski y Brawley [27], el componente del ejercicio regido por una estructura y reglas específicas que configuran un aspecto competitivo y caracteriza los movimientos en función de una estrategia, destreza y azar. Dentro de este se encuentran los deportes individuales y los grupales o en equipo [5]. Existen otras formas de clasificar a la actividad física: según el atributo físico que mejora o según su intensidad. La primera divide a la actividad física en aeróbica, de fortalecimiento muscular u óseo, de balance o multicomponente [23]. La segunda lo hace en moderada y vigorosa. Asimismo,

esta intensidad puede medirse de manera absoluta (cantidad de energía gastada independientemente de la condición cardiorrespiratoria o física de la persona) o relativa (nivel de esfuerzo requerido en relación con las capacidades de la persona) [23]. Si bien existen antecedentes que analizan la relación entre diferentes indicadores de salud mental y la actividad física, la mayoría de los estudios se enfocan en aspectos asociados a su intensidad o tipo en función del atributo físico que mejora. Estos trabajos identifican que las actividades más intensas y tanto aeróbicas como de resistencia tienen efectos positivos sobre la depresión, la ansiedad y el malestar [33].

Los trabajos que analizan la relación entre actividad física y diferentes indicadores de bienestar muestran resultados consistentes en la literatura. Fernández Ozcorta [11] halló que los estudiantes universitarios físicamente activos presentan puntajes más elevados en su bienestar que los que no lo son. Por otro lado, una investigación sobre la actividad física, el autoconcepto físico y la satisfacción con la vida realizada sobre un grupo de adolescentes, destaca en sus resultados la existencia de diferencias en las puntuaciones de satisfacción con la vida, siendo más elevados los puntajes de los adolescentes que tienen un estilo de vida activo, aunque hace hincapié en la importancia de la frecuencia con la que se realiza actividad física para encontrar diferencias en el bienestar psicológico [26]. Otro estudio realizado en Perú también concluye que existe una relación positiva entre la actividad física y el bienestar psicológico, y resalta la importancia de la actividad física para mantener un equilibrio en el bienestar [7]. Por otro lado, un estudio realizado en España con adultos mayores de entre 60 y 85 años, para analizar las diferencias de los niveles de bienestar psicológico entre adultos que practican ejercicio físico y los que no, en sus resultados destaca diferencias significativas, ya que se mostraron

niveles más elevados en cada una de las subdimensiones de la escala de bienestar psicológico en los que eran físicamente activos respecto a los que no lo eran [14]. Asimismo, un estudio que comparó los niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos manifestó los beneficios de dicha práctica, los cuales se traducen en mejoras en la salud y promoción del desarrollo de habilidades necesarias para mantener relaciones gratificantes o basadas en la confianza en el otro, aumentando los niveles de bienestar psicológico [34].

Además, una investigación realizada en Europa sobre la relación entre bienestar, ansiedad y depresión y actividad física demostró que la mayor frecuencia con la que ésta se practica se relaciona con menores niveles de ansiedad y depresión y mayores niveles de bienestar [19]. También, una investigación realizada en adolescentes obtuvo que la participación en un deporte disminuye los síntomas de ansiedad social y, en mayor medida, los síntomas depresivos de aquellos que ya presentaban un cierto nivel de síntomas de este tipo [4]. Una investigación llevada a cabo en Granada concluyó que, en primer lugar, las mujeres y los no practicantes de deporte presentan un mayor riesgo de sufrir de estrés y malestar psicológico; y en segundo lugar, que a mayor nivel de práctica deportiva, menores puntuaciones de malestar psicológico y estrés [18]. Los resultados de otro estudio sobre actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor, realizado en México, también evidenciaron que existe una relación negativa significativa entre la realización de actividad física y los niveles de malestar psicológico, siendo que, a mayor actividad física, son menores los niveles de malestar, y por lo tanto de su sintomatología ansiosa y depresiva [22]. Un estudio llevado a cabo por Baños y cols. [1] destacó que mayores niveles de actividad

físico-deportiva se asociaban a una mayor satisfacción con la vida. Por otro lado, una investigación llevada a cabo en Murcia en mujeres practicantes de ejercicio físico en clases dirigidas en centros de fitness mostró que la práctica de tal ejercicio físico regular podría aumentar los niveles de satisfacción con la vida, con su propio cuerpo y el bienestar [2]. Por último, en un estudio concretado en Costa Rica, el cual buscaba relacionar la percepción de satisfacción con la vida y la actividad física en jóvenes universitarios de carreras de movimiento humano, los resultados revelaron que no se presentaban diferencias significativas en los puntajes totales referidos a la satisfacción con la vida según las diferentes categorías de nivel de actividad física que investigaron, siendo estas *bajo, moderado, alto y muy alto* [30].

En el contexto argentino, el Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA) halló que un 22.8 % de los argentinos reportaron malestar psicológico significativo en el 2019 [29] relacionado a síntomas como inquietud, agitación, desesperanza, tristeza, cansancio y nerviosismo; y se encontró que existe relación entre el malestar psicológico y el ejercicio físico, siendo que los sujetos que presentan menores niveles de malestar psicológico son los que más actividad física realizan [13].

Como se indicó antes, no son muchos los estudios que analicen diferencias en los niveles de bienestar según el tipo de actividad física. Dentro de los trabajos que sí lo hacen se encuentra el estudio de Dimech y cols. [32] que reflejó un aumento de los niveles de sintomatología ansiosa, que componen el malestar psicológico, en quienes practican deportes individuales en comparación con quienes practican deportes en equipo. Una investigación realizada en Munich hizo una comparación en las tendencias a síntomas depresivos en atletas pertenecientes tanto a deportes individuales o grupales concluyó que los que practicaban deportes

individuales manifestaron niveles más altos de sintomatología depresiva que aquellos que practicaban deportes en equipo [21]. Estos beneficios relacionados a la práctica de deporte en equipo están vinculados a experiencias positivas mejorando la aceptación social percibida [24]. Los resultados de un metaanálisis donde se estudiaron asociaciones entre la ansiedad competitiva, características del deportista y contexto deportivo, evidenciaron que aquellos individuos que practican deportes individuales tienden a mostrar mayores niveles de ansiedad que quienes practican deportes en equipo; y la razón por la que esto sucedía era la responsabilidad de lograr resultados que dependen exclusivamente de sí mismos, mientras que aquellos que practican deportes en equipo compartirían esta responsabilidad con los otros miembros del equipo [28]. Por último, los hallazgos de un estudio que examinó la asociación longitudinal entre el número de años de participación en deportes de equipo y deportes individuales durante la adolescencia, y los síntomas depresivos en la adultez temprana, informaron menos síntomas depresivos en aquellas personas que habían practicado deportes en equipo, en relación con las que habían realizado deportes individuales [31].

Como puede observarse, se encuentra un gran número de investigaciones que estudian la relación entre la actividad física o ejercicio físico y diferentes indicadores de salud mental, como bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida, pero son escasas las que miden diferentes aspectos de la salud mental en los mismos sujetos ya que estas se centran en una o dos de sus dimensiones (malestar, bienestar, ansiedad, depresión o calidad de vida) por lo cual resulta interesante realizar un estudio que permita comparar estos aspectos en diferentes grupos de personas que llevan a cabo diferentes tipos de actividad física. Asimismo, se encuentran pocos trabajos que exploren la existencia de diferencias en los

niveles de estos factores entre las diversas actividades, distinguiendo entre actividad física, ejercicio físico, deporte individual y deporte en equipos. Este fue el objetivo general del trabajo presente: analizar la relación entre la frecuencia de actividad y ejercicio físico con bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida, y explorar diferencias en los niveles de éstos en función del tipo de ejercicio físico realizado. La comparación según el tipo de ejercicio no se efectuó según su intensidad o tipo de atributo físico mejorado, sino según su modalidad (actividad física, ejercicio físico y deportes, ya sean individuales o en equipo).

## Materiales y método

### Participantes

La investigación tuvo un diseño cuantitativo no experimental de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 199 adultos de entre 18 y 60 años ( $M = 28.44$ ;  $DE = 11.29$ ) de ambos sexos con nacionalidad argentina. El 65.3% ( $n = 130$ ) de género femenino, mientras que el 34.7% ( $n = 69$ ) de género masculino. Por otro lado, un 84.9% ( $n = 169$ ) de la muestra realizaba actividad física al menos una vez a la semana, mientras que el 15.1% ( $n = 30$ ) restante no lo hacía.

### Instrumentos

#### Cuestionario ad-hoc para actividad física

Se elaboraron las siguientes preguntas para evaluar los niveles y tipos de actividad física:

*¿Realiza actividad física al menos una vez a la semana?*

A quienes respondieron afirmativamente se les preguntó:

*¿Cuántas veces por semana lo hace?*

*¿Esa actividad es ejercicio físico (gimnasio, entrenamiento funcional, spinning, yoga, danza, etc.) o algún deporte (fútbol, tenis, rugby, golf, natación, hockey, etc.)?*

A quienes respondieron que hacían deporte, se les preguntó:

*¿Es un deporte individual o en equipo?*

### *Escala Pemberton Happiness Index (PHI)*

Se utilizó la adaptación argentina [9] de la escala *The Pemberton Happiness Index* [15] para recabar los datos correspondientes al bienestar. La escala original está compuesta por dos subescalas: el bienestar recordado y el bienestar experimentado. De acuerdo con la adaptación argentina [9] se aplicó solo la primera subescala, sin tener en cuenta el ítem de afecto negativo. Por lo tanto, la escala de bienestar recordado quedó conformada por 10 ítems, integrando el bienestar general, hedónico (subjetivo), eudaimónico (psicológico) y social. Los ítems consisten en afirmaciones, como *estoy muy satisfecho con mi vida o siento que mi vida es útil y valiosa*, que deben ser respondidas por el sujeto según su nivel de acuerdo o desacuerdo en una escala del 0 al 10, siendo 0 *en total desacuerdo* y 10 *totalmente de acuerdo*. Para llevar a cabo la determinación del puntaje total de bienestar individual, es necesario realizar la adición de los puntajes asignados por el sujeto a cada afirmación presente en la evaluación [9]. En este estudio la escala obtuvo un alfa de Cronbach = .829.

### *Escala de satisfacción con la vida (Satisfaction With Life Scale SWLS [10])*

Para obtener datos acerca del nivel de satisfacción con la vida de los participantes, se utilizó la adaptación argentina [20] de la escala. El estudio de las propiedades psicométricas de la adaptación argentina de esta escala concluyó que presenta buenas propiedades psicométricas para su uso. Es una escala compuesta por 5 ítems con formato Likert de respuesta de 7 valores. «Las opciones de respuesta van de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo), siendo la puntuación total mínima de 7 (baja satisfacción) y máxima de 35 (alta satisfacción)» [20]. En este estudio la escala obtuvo un alfa de Cronbach = .855.

### *Escala de malestar psicológico de Kessler (Kessler Psychological Distress Scale K-10 [16])*

Se utilizó la adaptación argentina [3] de la escala. De esta manera se recogieron los

datos pertinentes a los niveles de malestar psicológico de los participantes según cómo se sintieron en las últimas cuatro semanas con respecto a síntomas de ansiedad y depresión. El valor de respuesta es de 1 a 5 correspondientes a las opciones de respuesta *nunca, pocas veces, a veces, muchas veces y siempre*. Las puntuaciones totales de esta escala oscilan entre 10 y 50 puntos, y un puntaje de corte de 24 para detectar la presencia de malestar psicológico en los participantes. En este estudio la escala obtuvo un alfa de Cronbach = .873.

### *Procedimiento*

Los participantes completaron un cuestionario autoadministrable que fue enviado y divulgado de forma virtual a través de redes sociales como WhatsApp e Instagram. El orden de administración de las escalas se realizó de la siguiente forma: en primer lugar, el cuestionario *ad-hoc* con la información sociodemográfica de las personas y cuestiones referidas a la realización de actividad física. En segundo lugar, la *Escala Pemberton* para medir el bienestar, seguido de la *Escala de satisfacción con la vida* y la *Escala de malestar psicológico*. El tiempo que requirió responder el cuestionario fue de aproximadamente cinco minutos. El cuestionario fue realizado utilizando la plataforma Google Forms. Una vez recopilados los datos, estos fueron descargados en formato Excel con el fin de realizar la codificación correspondiente. Posteriormente, los datos codificados fueron importados al software *Statistical Package for the Social Sciences* versión 25.0 (IBM-SPSS Statistics 25) para su análisis estadístico.

### *Consideraciones éticas*

La presente investigación fue realizada de acuerdo con la resolución 1490/2007 del Ministerio de Salud de Argentina, sobre la guía de buenas prácticas en investigación, y la Ley 3301, sobre los derechos de los sujetos en investigaciones en salud. Todos los participantes del estudio firmaron digitalmente

un consentimiento informado. Los datos de identificación se mantuvieron en forma confidencial, mediante la codificación de los cuestionarios, según la Ley Nacional Argentina 25.326 de Protección de Datos (*Habeas Data*).

### *Análisis de datos*

Para el análisis de la información recolectada y el procesamiento de datos se utilizó el software SPSS v 25, en el cual se utilizaron pruebas paramétricas de acuerdo con el teorema central del límite. Para explorar diferencias en los indicadores de bienestar entre aquellos sujetos que realizan o no actividad física al menos una vez a la semana se utilizó la prueba *t* de Student. Para relacionar las variables analizadas con la frecuencia semanal de realización de actividad física se utilizó la prueba *r* de Pearson. En aquellos casos en los que se encontró una relación estadísticamente significativa se utilizó una regresión lineal simple para explorar el papel predictivo de la variable independiente (actividad física) sobre la dependiente (malestar, bienestar o satisfacción con la vida). Por otro lado, para comparar los indicadores de bienestar según los tipos de actividad física se utilizó la prueba *t* de Student. Por último, en aquellos casos en los que se encontraron diferencias significativas entre un grupo y otro, se exploró el tamaño del efecto de estas a través del estadístico *d* de Cohen utilizando el programa G\*Power v 3.1.

## **Resultados**

### *Actividad física, ejercicio físico y deporte*

La frecuencia semanal de actividad física presentó una media de 3.46 ( $DE = 4.48$ ; Mínimo = 0; Máximo 7). Dentro de los participantes que realizaban actividad física, el 60,9% ( $n = 103$ ) manifestó realizar ejercicio físico y el 39,1% ( $n = 66$ ) practicaba algún deporte, ya sea individual o grupal. Por último, dentro del grupo de quienes realizaban algún deporte, el 45,5% ( $n = 30$ ) reportaron que practicaban un deporte individual, mientras que el 54,5% ( $n = 36$ ) realizaba algún deporte grupal o en equipo.

### *Bienestar, satisfacción con la vida y malestar psicológico*

Las medidas de bienestar presentaron los siguientes valores. El bienestar general presentó una media de 7.89 ( $DE = 1,00$ ; Mínimo = 4,6; Máximo = 10), la satisfacción con la vida una media de 26.12 ( $DE = 6,24$ ; Mínimo = 6; Máximo = 35), y el malestar psicológico una media de 23.08 ( $DE = 6,54$ ; Mínimo = 10; Máximo = 45). Por último, según los puntajes de corte de la escala de malestar psicológico un 62.8% ( $N = 125$ ) no presenta malestar, mientras que el 37.2% ( $N = 74$ ) sí.

### *Bienestar, satisfacción con la vida y malestar psicológico en relación con la frecuencia de actividad física*

Al explorar las diferencias en los indicadores de bienestar comparando quienes hacen actividad física al menos una vez a la semana con quienes no lo hacen, se encontraron diferencias significativas con un tamaño del efecto pequeño en los niveles de malestar psicológico, ( $t_{(197)} = -2.207$ ;  $p = .44$ ;  $d = 0.41$ ) y bienestar ( $t_{(197)} = 2.220$ ;  $p = .28$   $d = 0.43$ ), pero no en satisfacción con la vida ( $t_{(197)} = -.102$ ;  $p = .919$ ). Aquellos que hacen actividad física al menos una vez a la semana reportan mayores niveles de bienestar ( $M = 7.95$ ;  $DE = .96$ ) que los que no ( $M = 7.52$ ;  $DE = 1.13$ ) y menores niveles de malestar psicológico ( $M = 22.69$ ;  $DE = 6.46$ ) que los que no ( $M = 25.30$ ;  $DE = 5.52$ ).

Al explorar la relación de estas variables en aquellas personas que hacen actividad física al menos una vez al mes se encontraron los mismos resultados. La relación entre los días de actividad física semanales fue significativa estadísticamente con el malestar psicológico y con el bienestar. Con el malestar psicológico presentó una relación negativa de intensidad media ( $r = -.246$ ;  $p = .001$ ;  $N = 169$ ), mientras que con el bienestar una relación positiva de intensidad media ( $r = .361$ ;  $p < .001$ ;  $N = 169$ ). Por su parte, con la satisfacción con la vida no se encontró relación significativa ( $r = .099$ ;  $p = .199$ ;  $N = 169$ ).

En aquellos casos en los que se encontró una relación significativa se exploró el papel predictor de la actividad física en esas variables a través de una regresión lineal simple. En lo que respecta al malestar psicológico, los resultados muestran que el modelo presentó significancia estadística y que la actividad física explica un 5.5% de la varianza del malestar, ( $R^2$  ajustado = .055;  $F_{(1, 167)} = 10.740$ ;  $p = .001$ ). Se puede observar que, a medida que aumenta el nivel de actividad física, disminuye el malestar psicológico ( $\beta$  estandarizado = -.246;  $p = .001$ ). Por su parte, el modelo que considera al bienestar también presentó significancia estadística, siendo que la actividad física explica un

12.5% de la varianza del bienestar ( $R^2$  ajustado = .125;  $F_{(1, 167)} = 25.100$ ;  $p < .001$ ). Se puede observar que, a medida que aumenta el nivel de actividad física, aumenta el bienestar ( $\beta$  estandarizado = .361;  $p < .001$ ).

*Bienestar, satisfacción con la vida y malestar psicológico en relación con el tipo de actividad física*

Al comparar los niveles de los indicadores de bienestar entre quienes hacen ejercicio físico o deporte no se encontraron diferencias significativas en ninguno de los indicadores. En la tabla 1 pueden observarse los resultados de las diferencias de medias para cada uno de los indicadores.

**Tabla 1. Resultados de las pruebas t de Student para explorar diferencias en los indicadores de bienestar entre ejercicio físico ( $N = 103$ ) y deporte ( $N = 66$ )**

	Ejercicio físico <i>M (DE)</i>	Deporte <i>M (DE)</i>	<i>t (gl)</i>	<i>p</i>
Malestar psicológico	23.04 (7.00)	22.13 (6.04)	.870 <sub>(167)</sub>	.386
Satisfacción con la vida	25.55 (6.34)	26.96 (5.62)	-1.479 <sub>(167)</sub>	.141
Bienestar	7.09 (.96)	8.03 (.96)	-.880 <sub>(167)</sub>	.380

Al explorar las diferencias en los indicadores de bienestar entre quienes hacen deporte en equipo y deporte individual, tampoco se encontraron diferencias en ninguno de los

indicadores de bienestar. En la tabla 2 pueden observarse los resultados de las pruebas de diferencias de medias para cada uno de los indicadores.

**Tabla 2. Resultados de las pruebas t de Student para explorar diferencias en los indicadores de bienestar entre deporte individual ( $N = 30$ ) y en equipo ( $N = 36$ )**

	Deporte individual <i>M (DE)</i>	Deporte en equipo <i>M (DE)</i>	<i>t (gl)</i>	<i>p</i>
Malestar psicológico	22.76 (6.03)	21.61 (6.09)	770 <sub>(64)</sub>	.444
Satisfacción con la vida	26.20 (6.68)	27.61 (4.54)	-1.016 <sub>(64)</sub>	.314
Bienestar	8.10 (.96)	7.98 (.96)	.528 <sub>(64)</sub>	.599

## Discusión y conclusiones

Este estudio cuantitativo de corte transversal de diseño no experimental y alcance des-

criptivo correlacional tuvo por objetivo general explorar la relación entre la frecuencia y tipo de actividad física con los niveles de

bienestar, satisfacción con la vida y malestar psicológico. Los resultados muestran que los niveles de bienestar son mayores en aquellos sujetos que realizan actividad física al menos una vez a la semana en comparación con aquellos que no. Esto coincide con estudios previos en contextos diferentes [14, 34]. En cuanto a los niveles de malestar psicológico, también se encontraron diferencias significativas entre quienes realizaban algún tipo de actividad física y quienes no lo hacían, siendo más bajos los niveles en aquellos individuos del primer grupo, correspondiéndose los resultados con estudios anteriores que indicaban que la práctica de actividad física disminuía la sintomatología ansiosa y depresiva y, por ende, los niveles de malestar psicológico [4, 18, 22, 13]. De todas formas, es importante considerar que los tamaños del efecto de las diferencias halladas son pequeños.

También se encontró que existe una relación significativa entre la frecuencia con la que se realiza actividad física y los niveles de bienestar y de malestar psicológico, siendo la primera una relación positiva y la segunda una relación negativa. El hallazgo de esta relación negativa entre la frecuencia de realización de actividad física y los niveles de malestar psicológico coincide con lo reportado por trabajos anteriores [18, 13], que mencionan que los niveles de dicho malestar, o su sintomatología, disminuye a medida que aumenta el nivel de actividad física. En cuanto a los niveles de satisfacción con la vida, a diferencia de lo hallado en otros contextos [1, 2], no se encontró una diferencia significativa entre aquellos sujetos físicamente activos y aquellos que no lo son, mientras que en estos estudios se encontró una diferencia en este aspecto psicológico según la práctica o no de actividad física. Aunque cabe destacar que los resultados de la investigación llevada a cabo por Rojas-Valverde y Fallas-Campos [30] sí coinciden con los del presente estudio.

En relación con el segundo objetivo específico de este estudio, el de explorar las diferencias en los niveles de bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida en función del tipo de actividad física practicada por los sujetos, se encontró que no existía una diferencia significativa entre ninguno de los tipos de actividad física analizados. Estos resultados contradicen las conclusiones de algunas investigaciones previas según las cuales los individuos que participaban en deportes individuales presentan niveles más altos de malestar psicológico debido a la presencia de más síntomas ansiosos y depresivos en comparación con aquellos que practicaban deportes en equipo [32, 21, 24, 28, 31].

Una de las principales limitaciones del presente estudio está relacionada con el instrumento utilizado para medir la frecuencia de la actividad física. En el presente estudio no se ha empleado una medida objetiva de la actividad física, como sí lo han hecho otros investigadores [6, 17]. En su lugar, se ha recurrido a una pregunta retrospectiva de autoinforme que no tiene en cuenta la complejidad del comportamiento relacionado con la actividad física. Las medidas objetivas, también conocidas como evaluación ambulatoria, pueden eludir las limitaciones de los métodos tradicionales como las entrevistas o los cuestionarios, al proporcionar datos en tiempo casi real o real, minimizando así los sesgos retrospectivos y heurísticos [25]. Siguiendo esta misma línea, aquellos sujetos que realizan un tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte, puede que hagan más de uno y no sean excluyentes entre ellos. Es decir, una persona que practique un deporte puede ser que haga actividad física yendo a su trabajo en bicicleta. En el presente estudio no se incorporó un criterio de selección que diferenciara personas que exclusivamente hagan uno u otro tipo de actividad física.

Esta investigación proporciona información relevante sobre la relación entre la actividad

física y el bienestar psicológico, satisfacción con la vida y malestar psicológico en adultos argentinos. Futuras líneas de investigación podrían estar dirigidas a explorar estas diferencias utilizando medidas objetivas de acti-

vidad física o bien teniendo en cuenta las dimensiones de intensidad o atributo físico mejorado para comparar diferencias en el bienestar en función de las distintas clasificaciones del tipo de actividad física.

## Referencias

1. Baños R, Barretos-Ruvalcaba M, Baena-Extremera A, Fuentesal-García J. Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*. 2021;42:549-56. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986343>
2. Borges-Silva F, Ruiz-González L, Salar C, Moreno-Murcia JA. Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *CCD*. 2017;12(34):47-53. DOI: 10.12800/ccd.v12i34.831
3. Brenlla ME, Aranguren M. Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Rev Psicol (Lima)*. 2010;28(2):308-40. DOI: 10.18800/psico.201002.005
4. Brière FN, Yale-Soulière G, Gonzalez-Sicilia D, Harbec MJ, Morizot J, Janosz M, et al. Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*. 2018;72(7):575-81. PMID: 29540466 DOI: 10.1136/jech-2017-209656
5. Britapaz Avarez L, Díaz JDV. Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*. 2015;19:28-33. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375943551006>
6. Burchartz A, Anedda B, Auerswald T, Giurgiu M, Hill H, Ketelhut S, et al. Assessing physical behavior through accelerometry – State of the science, best practices and future directions. *Psychol Sport Exerc*. 2020;49:101703. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101703
7. Carreon Sutec AG. Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021 [tesis]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81445>
8. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985;100(2):126-31. PMID: 3920711
9. Delfino G, Botero C, González Insua F. Una Escala Corta De Bienestar: El Índice De Felicidad De Pemberton Aplicado A Población Adulta De Buenos Aires. *Anu Investig (Buenos Aires)*. 2019;XXVI:115-22. Disponible en: [https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos\\_completos/26/delfino.pdf](https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos_completos/26/delfino.pdf)
10. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess*. 1985;49(1):71-5. PMID: 16367493 DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
11. Fernández Ozcoña EJ, Almagro Torres BJ, Sáenz-López Buñuel P. Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *CCD*. 2015;10(28):31-9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163036903007.pdf>
12. García Bertó R. Revisión sobre las diferencias de las variables psicológicas en deportes individuales vs. deportes de equipo [tesis de licenciatura]. Puerto Real (Cádiz): Universidad de Cádiz; 2016. Disponible en: <https://robin.uca.es/handle/10498/18512>
13. González Insua F, Rodríguez Espínola S, Delfino G. Ejercicio Físico y Malestar Psicológico en Población Argentina. *Psykhe*. diciembre de 2020;29(2). DOI: 10.7764/psykhe.29.1.1427
14. Guillén F, Angulo J. Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Rev Iberoam Psicol Ejerc Deporte*. 2016;11(1):113-22. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051013.pdf>
15. Hervás G, Vázquez C. Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health Qual Life Outcomes*.

- 2013;11(1):66. PMID: 23607679 DOI: 10.1186/1477-7525-11-66
16. Kessler R, Mroczek D. Final versions of our non-specific psychological distress scale. Ann Arbor (MI): Survey Research Center of the Institute for Social Research, University of Michigan; 1994.
17. Koch ED, Tost H, Braun U, Gan G, Giurgiu M, Reinhard I, et al. Mood Dimensions Show Distinct Within-Subject Associations With Non-exercise Activity in Adolescents: An Ambulatory Assessment Study. *Front Psychol.* 2018;9:268. PMID: 29563889 DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00268
18. López-Gutiérrez CJ, Vaccaro Benet P, Díaz Rosado J, Castro-Sánchez M. Malestar psicológico y estrés durante el confinamiento por la pandemia de covid-19: Estudio comparativo entre deportistas y no deportistas. *Rev Iberoam Psicol Ejerc Deporte.* 2021;16(4):64-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8080812>
19. McMahon EM, Corcoran P, O'Regan G, Keeley H, Cannon M, Carli V, et al. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2017;26(1):111-22. PMID: 27277894 DOI: 10.1007/s00787-016-0875-9
20. Mikulic IM, Crespi M, Caballero RY. Escala De Satisfacción Con La Vida (SWLS): Estudio De Las Propiedades Psicométricas En Adultos De Buenos Aires. *Anu Investig (Buenos Aires).* 2019;XXVI:395-402. Disponible en: [https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos\\_completos/26/mikulic.pdf](https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos_completos/26/mikulic.pdf)
21. Nixdorf I, Frank R, Beckmann J. Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Front Psychol [Internet].* 2016;7:893. PMID: 27378988 DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00893
22. Nuñez Fadda SM, Gómez Chávez LFJ, Cortés Almanzar P, Coronel López DE, González Fernández MS, Aguirre Rodríguez LE. Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor. *EmásF.* 2020;11(62):53-61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186180>
23. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-8. PMID: 30418471 DOI: 10.1001/jama.2018.14854
24. Pluhar E, McCracken C, Griffith KL, Christina MA, Sugimoto D, Meehan WP. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *J Sports Sci Med.* 2019;18(3):490-6. PMID: 31427871
25. Reichert M, Giurgiu M, Koch ED, Wieland LM, Lautenbach S, Neubauer AB, et al. Ambulatory assessment for physical activity research: State of the science, best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise.* 2020;50:101742. PMID: 32831643 DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101742
26. Reigal Garrido R, Videra García A, Parra Flores JL, Juárez Ruiz de Mier R. Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos.* 2012;22:19-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3984895>
27. Rejeski WJ, Brawley LR. Defining the Boundaries of Sport Psychology. *Sport Psychol.* 1988;2(3):231-42.
28. Rocha VVS, Osório FDL. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Arch Clin Psychiatry (São Paulo).* 2018;45(3):67-74. DOI: 10.1590/0101-60830000000160
29. Rodriguez Espinola S, Donza E, Filgueira P, Paternó Manavella MA. Capacidad de Desarrollo Humano y derechos laborales en la población urbana al final de la década 2010-2019. El desafío de la equidad en la Argentina frente a la pandemia social y sanitaria. Ciudad de Buenos Aires: EDUCA; 2020. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/111777>
30. Rojas-Valverde D, Fallas-Campos A. Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costa rica. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2017;3(2):41-6. Disponible en: <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/253>
31. Sabiston CM, Jewett R, Ashdown-Franks G, Belanger M, Brunet J, O'Loughlin E, et al. Number of Years of Team and Individual Sport Participation During Adolescence and Depressive Symptoms in Early Adulthood. *J*

- Sport Exerc Psychol. 2016;38(1):105-10. PMID: 27018562 DOI: 10.1123/jsep.2015-0175
32. Schumacher Dimech A, Seiler R. Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. Psychol Sport Exerc. 2011;12(4):347-54. DOI: 10.1016/j.psychsport.2011.03.007
33. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. Br J Sports Med. 2023;57(18):1203-9. PMID: 36796860 DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195
34. Urra Tobar B, Berrios Y, Placencia T. Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. Rev Iberoam Psicol Ejerc Deporte. 2019;14(1):81-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>