

TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: ¿EXISTE RELACIÓN ENTRE AMBOS?

González Insua, Francisco; Lafferriere, Francisco; Botero Rojas, Maria Camila
Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía - Pontificia Universidad Católica Argentina.
Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Argentina

RESUMEN

Distintas revisiones coinciden en que el ejercicio físico (EF) tiene un efecto positivo sobre la salud mental (Fox, 1999; Scully, Kremer, Meade, Graham, & Dudgeon, 1998). Al analizar si existen diferencias en este efecto en función del tipo de ejercicio físico realizado, los estudios comparan ejercicios aeróbicos, de resistencia o calisténicos (Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005). Sin embargo, no se encuentran trabajos que exploren diferencias en dicho efecto comparando la práctica de deporte con otros ejercicios físicos. La presente investigación sobre una muestra de 841 adultos (Medad=26.86, DE=11.44; Mujeres=60.5%) buscó analizar el papel moderador de la frecuencia de EF en la relación entre tipo de EF y el bienestar-psicológico (PHI, Hervas & Vazquez, 2013). Se encontró que el 55% de la muestra se ejercita tres o más veces por semana. No se hallaron diferencias en el nivel de bienestar según el tipo de EF (EF Individual, EF Individual en Gimnasio, EF Grupal en Gimnasio y Deporte), pero al efectuar el análisis de moderación se observa que al aumentar la frecuencia de EF, aquél EF que mayor efecto positivo tiene sobre el bienestar es el Deporte, y el que menor efecto presenta es el EF Individual en Gimnasio ($\beta=.6509$; $p=.0016$; $IC=.2483, 1.0535$).

Palabras clave

Ejercicio - Bienestar - Deporte - Tipo

ABSTRACT

PHYSICAL EXERCISE TYPES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: IS THERE A RELATIONSHIP BETWEEN THEM?

Different reviews agree that physical-exercise (PE) has a positive effect on mental health (Fox, 1999, Scully, Kremer, Meade, Graham, & Dudgeon, 1998). When analyzing whether there are differences in this effect depending on the type of physical exercise performed, the studies compare aerobic, resistance or calisthenics exercises (Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005). However, there are no works that explore differences in this effect by comparing the practice of sports with other physical exercises. The present research on a sample of 841 adults (Medad = 26.86, SD = 11.44, Women = 60.5%) sought to analyze the moderating role of PE frequency in the relationship between PE and psychological well-being (PHI, Hervas & Vazquez, 2013). It was found that 55% of the sample exercised three or more times per week. No differences were found in the level of well-being according to the type of exercise practiced (Individual EF, Individual EF in the Gymnasium, Group PE in Gymnasium and Sports), but when performing the moderation analysis, it is observed that by increasing the frequency of EF, the Sports have

the greater effect on well-being, and Individual EF in Gymnasium, the least ($\beta = .6509$, $p = .0016$, $IC = .2483, 1.0535$).

Keywords

Exercise - Well-being - Sports

BIBLIOGRAFÍA

- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418. doi: 10.1017/S1368980099000567.
- Hervas, G. & Vazquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 66-78. DOI: 10.1186/1477-7525-11-66.
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284. doi: 10.1037/0882-7974.20.2.272.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120. doi: 10.1136/bjism.32.2.111.