

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2017.

Frecuencia de ejercicio físico y bienestar psicológico: ¿afecta la percepción del desempeño?.

González Insua, Francisco y Delfino, Gisela Isabel.

Cita:

González Insua, Francisco y Delfino, Gisela Isabel (2017). *Frecuencia de ejercicio físico y bienestar psicológico: ¿afecta la percepción del desempeño?. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/757>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/Z8Q>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

FRECUENCIA DE EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: ¿AFECTA LA PERCEPCIÓN DEL DESEMPEÑO?

González Insua, Francisco; Delfino, Gisela Isabel
Universidad Católica Argentina. Argentina

RESUMEN

Distintos estudios afirman la existencia de una relación positiva entre la realización de ejercicio físico (EF) y la salud mental de las personas (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008; Folkins & Sime, 1981; Doyne, Chambliss & Beutler, 1983). Por otro lado, Medina Mojena y García Ucha (2002) sostienen que el ámbito deportivo de alto rendimiento es propenso para la aparición del síndrome de burnout. La presente investigación sobre un muestra de 926 residentes de la zona metropolitana de Buenos Aires (Medad=28.63, DE=13.51; Mujeres=59.5%) busca analizar el papel moderador de la autopercepción de desempeño en el EF (principiante=37.9%, amateur=55.1% o de competición/profesional=7%) en la relación entre la frecuencia de realización del EF y el bienestar psicológico (operacionalizado a través del PHI, Hervas & Vazquez, 2013). Se encontró que un 53.4% de la muestra realiza EF tres o más veces por semana (M=2.61 días, DE=1.78) al tiempo que un 92.5% presenta niveles aceptables de bienestar. Al efectuar el análisis de moderación se verifica que el efecto de la frecuencia de realización de EF sobre el bienestar varía según la autopercepción de desempeño en el EF, siendo que a mayor profesionalismo mayor es el efecto de la frecuencia sobre el bienestar ($\beta=.0862$; $p=.042$; $IC=.0033, .1691$).

Palabras clave

Bienestar, Ejercicio, Rendimiento, Deporte

ABSTRACT

FREQUENCY OF PHYSICAL EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: DOES THE PERCEPTION OF PERFORMANCE AFFECT IT?

Several studies affirm the existence of a positive relationship between the performance of physical exercise (PE) and the mental health of individuals (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008; Folkins & Sime, 1981; Doyne, Chambliss & Beutler 1983). On the other hand, Medina Mojena and García Ucha (2002) argue that the high performance sports environment is prone to the appearance of burnout syndrome. The present research on a sample of 926 residents of the metropolitan area of Buenos Aires (Mean=28.63, SD=13.51; Women=59.5%) seeks to analyze the moderating role of self-performance perception in PE (beginner=37.9%, amateur=55.1% or competition/professional=7%) in the relationship between the frequency of PE and psychological well-being (operationalized through PHI, Hervas & Vazquez, 2013). It was found that 53.4% of the sample performed PE three or more times per week (M=2.61 days, SD=1.78) while 92.5% had acceptable levels of well-being. When the moderation analysis is carried out, it is verified that the effect of

the frequency of realization of PE on well-being varies according to the self-perception of performance in the PE, being that the greater the professionalism, the greater the effect of the frequency on well-being ($\beta = .0862$; $p = .042$; $CI = .0033, .1691$).

Key words

Well-being, Exercise, Performance, Sport

BIBLIOGRAFÍA

- Doyne, E. J., Chambliss, D. L., Beutler, L. E. (1983). Aerobic exercise as a treatment for depression in women. *Behavior Therapy*, 14(3), 434-440. Doi: 10.1016/S0005-7894(83)80106-3
- Folkins, C. H. y Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36(4), 373-389. Doi: 10.1037/0003-066X.36.4.373
- 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
- Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202
- Medina Mojena, G. y García Ucha, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2). Recuperado en 22 de mayo de 2017 de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/111791>