

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Psicología*

**EXPERIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO  
COMO PROMOTOR DE BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN LA ADULTEZ MEDIA**

**MARICRUZ ALVARADO ZÚÑIGA**

**Diciembre, 2024.**

## TABLA DE CONTENIDO

I. TABLA DE CONTENIDO .....	2
II. ÍNDICE DE TABLAS.....	4
III. DEDICATORIA .....	5
IV. AGRADECIMIENTO .....	6
V. RESUMEN .....	7
GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....	9
1. CAPÍTULO 1 .....	10
1.1 INTRODUCCIÓN.....	11
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.2.1 Antecedentes del problema.....	12
1.2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	12
1.2.1.2 Antecedentes nacionales.....	17
1.2.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	20
1.2.3 JUSTIFICACIÓN.....	20
1.3 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	22
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	22
1.4.1 Objetivo General.....	22
1.4.2 Objetivos específicos.....	22
1.5 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	23
1.5.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN .....	23
1.5.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	23
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	24
2.1 EJERCICIO FÍSICO Y SUS CARACTERÍSTICAS .....	25
2.1.1 Motivaciones personales al hacer ejercicio .....	27
2.1.2 Tipos de ejercicio para la adultez media y su relación con el envejecimiento .....	29
2.1.3 Tipos de gimnasios y su influencia en el ejercicio físico .....	30
2.1.4 Retos y dificultades en la mediana edad.....	32
2.1.5 Dimensiones del bienestar psicológico: Ryff .....	35
2.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO: BIOPICOSOCIAL .....	38
2.3 RELACIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.....	40

3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	43
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	44
3.3.1. Población y muestra.....	44
3.3.2. Criterios de inclusión y exclusión.....	45
3.4. VOLUNTARIEDAD DEL PROCESO.....	45
3.5. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	46
3.5.1. Validez del cuestionario.....	46
4. CAPÍTULO IV.....	48
4.1. Organización de los datos.....	49
4.1.1 Categoría General 1: Importancia del ejercicio físico, retos y motivaciones.....	49
4.1.1.1. Beneficios del ejercicio físico.....	50
4.1.1.2. Motivaciones para realizar ejercicio físico.....	51
4.1.1.3. Tipos de ejercicio.....	53
4.1.1.4. Retos físicos o dificultades.....	54
4.1.2. Categorías generales 2: Descripción de bienestar psicológico.....	54
4.1.2.1. Descripción de bienestar psicológico.....	55
4.1.2.2. Mejoras en el estado de ánimo.....	56
4.1.2.3. Capacidad para reconocer limitaciones.....	57
4.1.2.4. Mejoramiento de la autoestima.....	58
4.1.2.5. Afectación emocional por no asistir al gimnasio.....	59
4.1.3. Categoría general 3: Promoción del bienestar psicológico.....	61
4.1.3.1. Contribución al desarrollo social y relaciones personales.....	61
4.1.3.2. Vida plena y satisfacción personal.....	62
4.1.3.3. Mejoramiento de las relaciones interpersonales.....	63
5. CAPÍTULO V.....	66
5.1. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	67
6. CAPÍTULO VI.....	74

6.1. CONCLUSIONES.....	75
6.2. RECOMENDACIONES.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXOS.....	94
ANEXO 1: Modelo de consentimiento informado.....	94
ANEXO 2: Matriz de categorías.....	98
ANEXO 3: Guía de entrevista.....	102
ANEXO 4: Lineamientos para entrevista semi estructurada.....	104
ANEXO 5: Resultado de comparación de jueces.....	105
ANEXO 6: Tabla de codificación de transcripción de entrevistas.....	108
ANEXO 7: Categoría principal.....	110
ANEXO 7.1 Categoría relacionada a la importancia del ejercicio físico.....	110
ANEXO 7.2 Categoría de las principales características del bienestar psicológico.....	111
ANEXO 7.3 Categoría relacionada con la influencia, contribución, importancia y mejoramiento del ejercicio físico.....	112
ANEXO 8: Carta del tutor (a).....	113

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Criterios de inclusión y exclusión.....	45
Tabla 2: Índice de concordancia.....	47

### ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	105
Figura 2.....	106
Figura 3.....	107

## **DEDICATORIA**

A todas esas personas que se enfrentan a innumerables obstáculos en su camino hacia el bienestar físico y mental. A quienes, a pesar de las dificultades, luchan cada día por mejorar su salud y encontrar un equilibrio en sus vidas. Su perseverancia y determinación son una inspiración constante y un recordatorio de lo importante que es cuidar de nosotros mismos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi familia, por el apoyo, la paciencia y acompañamiento en todo este proceso.

A mi papá y a mi hermana, que aunque ya no estén aquí conmigo, llevaré por siempre en mi corazón, los cuales me enseñaron la perseverancia y resiliencia, a mi mamá por su espera.

A mí tutora la Lic. Marta Artavia, por toda la paciencia y guía. Gracias infinitas profe.

A mi amiga María Antonieta Carmiol, por el gran apoyo que me ha brindado desde el primer día que la conocí, de verdad muchas gracias Mari. Y a todos los profesores que hicieron la diferencia en el camino.

Gracias a mi señor Jesucristo por darme salud para cumplir este sueño.

## **RESUMEN**

El objetivo principal de este estudio es analizar cómo el ejercicio físico contribuye al bienestar psicológico en 15 personas de entre 40 y 60 años, en el Iron Gym de Alajuela, durante el segundo cuatrimestre del 2024. Se utilizó un enfoque cualitativo, basándose en entrevistas detalladas para comprender mejor cómo las personas experimentan el ejercicio físico y su impacto en su bienestar mental. Los principales resultados muestran que el ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también ayuda a construir una mejor autoimagen, reduce el estrés y fortalece las relaciones interpersonales. Las personas entrevistadas señalaron que el ejercicio les permitió mejorar su concentración, ser más eficientes en su trabajo y disfrutar de un mayor apoyo social, concluyendo así que el ejercicio físico se muestra como una herramienta clave para mejorar el bienestar psicológico en personas de mediana edad. Además de mejorar la salud física, fomenta una mayor satisfacción personal y relaciones interpersonales más sólidas, destacando su valor tanto como estrategia preventiva, como para mejorar la calidad de vida en general.

**Palabras clave:** Ejercicio físico, bienestar psicológico, adultez media, calidad de vida, relaciones interpersonales, satisfacción personal.

**Abstract**

The main objective of this study is to analyze how physical exercise contributes to psychological well-being in 15 people between 40 and 60 years old at the Iron Gym in Alajuela, during the second quarter of 2024. A qualitative approach was used, based on detailed interviews to better understand how people experience physical exercise and its impact on their mental well-being. The main results show that physical exercise not only improves physical health, but also helps build a better self-image, reduces stress and strengthens interpersonal relationships. The people interviewed indicated that exercise allowed them to improve their concentration, be more efficient at work and enjoy greater social support, thus concluding that physical exercise is shown to be a key tool to improve psychological well-being in middle-aged people. In addition to improving physical health, it fosters greater personal satisfaction and stronger interpersonal relationships, highlighting its value both as a preventive strategy and for improving overall quality of life.

**Keywords:** Physical exercise, psychological well-being, middle age, quality of life, interpersonal relationships, personal satisfaction.

## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

AF	Actividad Física
ECNT	Enfermedad Crónica no Transmisibles
EF	Ejercicio Físico
EP	Enfermedad de Párkinson
IDARE	Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
PP	Psicología Positiva
SM	Salud Mental
TCA	Trastorno de Conducta Alimentaria

## **I. CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1 INTRODUCCIÓN

Uno de los desafíos fundamentales que ha enfrentado la psicología en el siglo XXI, ha sido poder identificar los procesos que contribuyen a la salud mental, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas. En este contexto, el bienestar psicológico se enfoca en fomentar las habilidades y el desarrollo personal como indicadores claves del funcionamiento óptimo (Núñez, 2010).

El bienestar psicológico se conceptualiza de manera dinámica y multifacética, integrando elementos individuales, sociales y psicológicos, así como comportamientos saludables. Por ende, la motivación y las emociones están intrínsecamente ligados a un funcionamiento psicológico saludable, lo que permite que las personas puedan comprender su entorno (Núñez, 2011).

Este concepto se ha explorado desde distintos enfoques, principalmente entre dos dimensiones diferenciadas que son: el hedonismo que se centra en el estado afectivo, considerando el bienestar como la ausencia de afecto negativo; y la eudamónica, relacionado con la vitalidad subjetiva, el vivir de manera plena y realizar los potenciales humanos más valiosos, como la autorrealización y el crecimiento psicológico (Begoña et al., 2017).

El Ejercicio Físico (en adelante EF) se refiere a una actividad planificada, organizada y repetitiva que se lleva a cabo con un propósito específico, generalmente orientado a mejorar o conservar la condición física de quien lo practica, realizarlo de manera intensa, moderada y vigorosa, mejora la salud, de la misma forma que lo hace a nivel fisiológico, lo que contribuye al bienestar psicológico en general. Así se centra en la atención de las personas

en el desarrollo de sus capacidades y de su crecimiento personal; ambas concebidas como indicadores del funcionamiento positivo y de calidad de vida (Zazo et al., 2015).

Numerosos estudios señalan la importancia de realizar actividad física (AF) o EF de una forma moderada e intensa, ya que mejora notablemente la condición física. Igualmente ofrece grandes beneficios para la salud mental, mejorando la calidad de vida y el bienestar, lo que permite reducir los riesgos de diversas enfermedades y reducir la carga económica a nivel regional y mundial (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Esta investigación busca explorar las experiencias del EF como promotor de bienestar psicológico en personas de mediana edad. Este documento contiene la justificación, antecedentes importantes, objetivos, así como un marco teórico referente que contextualiza las diferentes dimensiones de la problemática. Al mismo tiempo se encuentra la metodología con los principales resultados, conclusiones y sus respectivos anexos.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1 Antecedentes del problema**

A continuación, se presentan tanto los antecedentes internacionales, como los nacionales sobre los beneficios que tiene la práctica del ejercicio físico en la salud física y en el bienestar psicológico.

#### **1.2.1.1 Antecedentes Internacionales**

En España, Ortín et al. (2018) realizaron un estudio con el objetivo de identificar los aspectos psicológicos más importantes que los deportistas de Lucha Olímpica perciben en torno a la situación competitiva, así como los momentos más complicados y satisfactorios de la temporada, y las estrategias que utilizan en situaciones difíciles. Para ello, emplearon

una metodología cualitativa basada en el análisis de contenido y realizaron entrevistas a veinticinco deportistas de Lucha Olímpica. Los resultados revelaron que existen diversas variables psicológicas que tienen un mayor peso en distintas situaciones. Entre las más importantes se destacan el control del estrés y la autoconfianza, que son fundamentales para la situación competitiva. Además, se identificaron otras variables relevantes en momentos específicos de la temporada, como las expectativas, la atención, el apoyo social y la percepción del estado físico, especialmente relacionadas con momentos de buen o bajo rendimiento (Ortín et al.,2018).

En Colombia, Barbosa y Urrea (2018) analizaron los beneficios del deporte y la actividad física en la salud física y mental. Realizaron por medio del proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico una revisión de artículos científicos publicados en bases de datos como Redalyc, Scielo, Web of Science® (WoS) y Scopus®, con la participación de expertos en áreas como las ciencias del deporte, la psicología y la salud. Los resultados de este análisis muestran que el deporte y la actividad física tienen un impacto muy positivo en la salud física, ya que ayudan a prevenir enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad, el cáncer, la osteoporosis y enfermedades degenerativas como el Alzheimer. También se encontró que la actividad física tiene grandes beneficios para la salud mental, como la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar las capacidades cognitivas, las habilidades sociales, el autoconcepto y la resiliencia.

Los resultados indican que la práctica regular de deporte no solo mejora la salud física, sino que también tiene efectos muy positivos en la salud mental, siendo útil para tratar y prevenir problemas como la ansiedad y la depresión. Se comprobó que las personas que

realizan más actividad física tienen menos riesgo de sufrir enfermedades físicas y mentales (Barbosa y Urrea, 2018).

Por su parte, en Chile, Urrea et al. (2018) realizaron un estudio cualitativo para explorar los factores psicológicos más importantes en el trabajo de los árbitros de fútbol de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile (ANFP). El estudio se llevó a cabo con ocho árbitros internacionales de la FIFA, quienes participaron en entrevistas semiestructuradas para compartir sus experiencias sobre cómo los aspectos psicológicos afectan su desempeño.

Según los resultados, el factor más destacado por los árbitros fue el "autocontrol", que se relaciona con la capacidad de regular sus emociones y conductas mientras están en el campo de juego. Además del autocontrol, los árbitros mencionaron otras variables como la concentración, la capacidad de abstracción y el control del partido como claves para su trabajo. Los árbitros indicaron que estos factores psicológicos están estrechamente conectados y afectan su rendimiento, siendo el autocontrol un aspecto emocional que impacta en la concentración y en la capacidad para manejar el juego en general (Urrea et al., 2018).

En Brasil, López et al (2018), realizaron un estudio cualitativo para identificar dificultades y motivaciones para la práctica de ejercicio físico en mujeres adultas mayores de 65 años. El estudio se basó en la teoría fenomenológica con grupos focales y entrevistas en profundidad, seleccionando 15 mujeres por muestreo intencional. Esta investigación abordó criterios como la edad, tiempo que dedicaban a realizar ejercicio físico, independencia y no presentar deterioro cognitivo, además de que no tuvieran ninguna contraindicación para realizar dicha actividad, para esto se formaron grupos focales y entrevistas en profundidad.

Los resultados mostraron que las dificultades para empezar y progresar en el ejercicio físico quedan circunscritas a la percepción de la mala salud o falta de tiempo libre, siendo el resultado de la obligación de cuidar, lo que representa como imposición de género. Por otro lado, las motivaciones están relacionadas con percepción de autonomía y libertad (López et al., 2018).

En Portugal, Ramalho (2019), llevó a cabo un estudio con el objetivo de identificar y comprender los factores psicosociales que influyen en los comportamientos sedentarios de personas mayores. En la investigación participaron 20 individuos (con una edad promedio de 68 años), quienes fueron seleccionadas de manera intencional. Los datos fueron recolectados mediante entrevistas semiestructuradas, y el análisis de los datos se realizó de forma inductiva. Los resultados del estudio indicaron varios factores psicosociales clave que determinan el comportamiento sedentario en los adultos mayores. Entre estos factores destacan: la fuerza del hábito, los comportamientos compensatorios, la representación positiva de los comportamientos sedentarios y el soporte social. Específicamente, se encontró que los adultos mayores tienden a mostrar comportamientos sedentarios tanto por procesos automáticos (hábito) como intencionales (estrategias conscientes). Además, muchos de los participantes usaban estrategias cognitivas para compensar el tiempo sedentario, como realizar actividades más activas en otros momentos. El soporte social, es decir, la influencia de amigos o familiares también jugó un papel importante, ya que puede fomentar o interrumpir el comportamiento sedentario, dependiendo de cómo se promueva. Este estudio subraya la importancia de entender los factores psicosociales detrás del tiempo sedentario de los adultos mayores, ya que puede ayudar a diseñar intervenciones más efectivas para reducir el sedentarismo en este grupo etario (Ramalho, 2019).

En España, Fernández et al. (2019), realizaron un estudio con el objetivo de explorar los factores que influyen en la actividad física de los adolescentes, enfocándose en identificar las barreras y motivaciones para que realicen ejercicio de manera habitual. El estudio se diseñó con un enfoque cualitativo y fenomenológico explicativo, y para recoger los datos se llevaron a cabo cuatro grupos de discusión con diferentes participantes: seis expertos en el tema, diez adolescentes de ambos sexos, seis chicas y nueve chicos.

Como resultado se demostró que las barreras que dificultan la práctica de actividad física en los adolescentes son principalmente la falta de tiempo, las actividades de ocio alternativas y la desmotivación hacia las actividades rutinarias o impuestas, siendo estas las más mencionadas por todos los grupos (37%; 35,5%). En cuanto a las motivaciones, se observó que los adolescentes se sienten más atraídos por los deportes en equipo y por la influencia positiva de sus amigos (28%; 28%). Las chicas, además, expresaron una preocupación especial por su imagen corporal y la alimentación (39%; 37,5%) (Fernández et al., 2019).

En Ecuador, Mendoza et al. (2024), exploraron cómo el ejercicio físico se relaciona con la salud mental. Para ello, analizaron las experiencias y percepciones de 50 personas que practican ejercicio regularmente, empleando una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron que el ejercicio físico contribuye de manera importante a disminuir la ansiedad y la depresión, mejorar el estado de ánimo y potenciar el bienestar general. Además, la motivación intrínseca y el apoyo social fueron identificados como factores esenciales para mantener la constancia en la práctica. Los resultados respaldan estudios previos sobre los beneficios del ejercicio en la salud mental, destacando que la mayoría de los participantes reportaron una notable reducción en los niveles de ansiedad y una mejora en su estado de ánimo general (Mendoza et al. 2024)

Con lo expuesto anteriormente queda demostrado tanto en América del Sur y Europa que las personas que realizan EF tienen un aumento en su bienestar psicológico, en su salud física y mental, tanto en trastornos depresivos, estrés y de ansiedad (Ortín et al., 2018; Barbosa y Urrea, 2018). Además, su prescripción mejora la calidad de vida, mejora el estado de ánimo, la concentración y el funcionamiento emocional ya que existe una relación positiva entre la fortaleza mental y el bienestar psicológico (Urrea et al., 2018; Mendoza et al., 2024).

### **1.2.1.2 Antecedentes nacionales**

En Costa Rica, Faba (2017), analizó la experiencia de personas que habían sufrido un infarto agudo de miocardio y que estaban participando en el Programa de Rehabilitación Cardíaca Fase III de la Universidad Nacional. El objetivo fue comprender cómo la asistencia a este programa influía en las emociones de los participantes, en particular en relación con la ansiedad y la depresión que podrían haber experimentado debido al evento cardiovascular.

La investigación, que siguió un enfoque cualitativo fenomenológico, incluyó a ocho hombres con antecedentes de patología coronaria, cuyas edades variaban entre los 46 y 76 años, con un promedio de 66,75 años, y con niveles educativos entre el para-universitario y universitario completo. Todos los participantes asistían de manera regular al programa en el año 2015. Para evaluar los niveles de ansiedad, se utilizó el instrumento IDARE, que permitió comparar la ansiedad de los participantes con su estado actual relacionado con la rehabilitación.

Con respecto a los resultados, estos arrojaron que el programa de rehabilitación cardíaca tuvo un impacto muy positivo en los participantes, tanto a nivel físico como mental.

Además del apoyo educativo, psicológico y social, el programa les ayudó a reconocer la importancia de involucrarse en el cuidado de su propia salud, lo que contribuyó significativamente a mejorar su bienestar general y a reducir los sentimientos negativos asociadas con la enfermedad (Faba, 2017).

En Costa Rica, Moya (2019) realizó un estudio para determinar la percepción hacia la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y el medio ambiente de personas adultas mayores que participan en un programa de actividad física de la Universidad de Costa Rica. El estudio fue cualitativo y se desarrolló mediante la observación, frases incompletas y entrevistas semi-estructuradas. Se contó con una muestra típica que fue compuesta por 10 personas, con edades entre los 65 y los 85 años, que asistieron a clases de EF dos veces por semana en el Recinto de Grecia de la Universidad de Costa Rica (Moya, 2019).

Los resultados indicaron que, mediante el EF, las personas participantes percibieron mejoras en las destrezas físicas, salud mental y espiritualidad, además de ser conscientes de los beneficios, independencia y seguridad que obtienen con esta práctica en su diario vivir (Moya, 2019).

También se encontraron mejoras en las destrezas conductuales y el establecimiento de metas para mantener un estilo de vida activo, además se percibió satisfacción por el ambiente y por los grupos que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores (Moya, 2019).

De esta forma se concluyó que el EF genera una mejora integral de las personas adultas mayores y que un acompañamiento es fundamental para que exista adherencia y disfrute. Es importante resaltar que, aunque el estudio no es con la población de interés en esta

investigación sí brinda un contexto de los beneficios del EF y la AF en Costa Rica (Moya, 2019).

Con respecto a los antecedentes nacionales, los estudios disponibles destacan los efectos positivos del ejercicio físico (EF) y los programas de rehabilitación cardiaca en la salud física y mental de los participantes. Faba (2017) encontró que los pacientes que asistieron al Programa de Rehabilitación Cardiaca Fase III experimentaron mejoras tanto en su estado físico como en su bienestar emocional, reduciendo la ansiedad y la depresión, y promoviendo un mayor involucramiento en su cuidado personal. Por otro lado, Moya (2019), destacó que los adultos mayores que participaron en un programa de actividad física en la Universidad Nacional de Costa Rica percibieron mejoras en su salud física y mental, lo que resultó en una mayor independencia y seguridad en su vida diaria. Estos estudios refuerzan la importancia del ejercicio físico y programas de rehabilitación en la mejora integral de la salud y el bienestar emocional, demostrando cómo estas prácticas son clave no solo para el progreso físico, sino también para el bienestar psicológico de los individuos (Faba, 2017; Moya, 2019).

Al comparar los hallazgos nacionales con los internacionales, queda claro que la investigación sobre el EF y su influencia en el bienestar psicológico es mucho más profunda en otros países. Internacionalmente, se han explorado con más detalle las variaciones en tipos de ejercicio, frecuencia e intensidad, y cómo estos factores influyen en aspectos específicos del bienestar mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. Esto destaca la necesidad de hacer más estudios en Costa Rica para entender mejor el impacto del EF en nuestro país.

### **1.2.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

Para esta investigación se entrevistó a 15 personas, 9 hombres y 6 mujeres, con edades entre 40 a 60 años, que realizan ejercicio físico, en el Iron Gym, ubicado en la provincia de Alajuela, durante el segundo cuatrimestre del año 2024.

### **1.2.3 JUSTIFICACIÓN**

El EF es una práctica que garantiza el mejoramiento de la salud y el bienestar psicológico, ya que permite fortalecer el corazón, la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, lípidos y glucosa en sangre. También permite prevenir lesiones y caídas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

A nivel de estado de ánimo, existe una mejor regulación de las emociones y procesos psicológicos básicos. Como resultado, las personas pueden desempeñarse mejor, vivir más tiempo, tener calidad de sueño y evitar diferentes trastornos comunes. Además, realizar EF es crucial para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorar la función cognitiva, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral en general (Organización Mundial de la Salud, 2020).

A través del tiempo diferentes organizaciones, instituciones e investigaciones relacionadas con la salud física y mental, han insistido sobre los beneficios que representa la realización de EF y el deporte para mantenerse saludable y obtener bienestar psicológico. Existen cuantiosos estudios que garantizan los abundantes beneficios del EF para la salud mental, entre estos se destacan el mejoramiento del estado de ánimo y la emotividad, la reducción significativa de síntomas depresivos, al igual que la ansiedad (Ballester et al., 2023).

Además, ayuda a bajar los niveles de cortisol que provoca estrés, eleva la autoestima, mejora el rendimiento sexual, produce sensación de felicidad y de bienestar general, mejora los patrones del sueño, el desempeño laboral, social y académico (Ballester et al., 2023).

Lo anterior, constituye una prioridad para la Organización Panamericana de la Salud (2019), ya que permite reducir los riesgos para la salud y reducir la carga económica a nivel regional y mundial. Al enfocarse en la parte social, se mejora el acceso a servicios de salud y se promueve mejores condiciones de vida.

En América Latina y el Caribe, los niveles de sedentarismo aumentaron del 33% al 39% entre el 2011 y 2016. Ante esto, la OPS estableció una meta en el nuevo plan de acción, que consiste en reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para el 2030, y promover el EF mejorando la calidad de vida de las personas, lo que conlleva a un bienestar físico y psicológico (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

En términos de salud mental, el EF disminuye los intentos e ideaciones suicidas, tal y como se demostró en la pandemia, en donde por efecto del confinamiento, el estado de ánimo se vio afectado, por lo cual las personas que realizaron EF disminuyeron la sintomatología depresiva y por ende las ideaciones suicidas. Sin embargo, durante el aislamiento se permitió realizar EF al aire libre, actuando esto como un factor protector que favoreció la disminución de la probabilidad de suicidio (Sánchez, 2021).

A partir de lo anterior el presente proyecto de investigación busca no solo describir con detalle cómo el EF puede actuar como un promotor del bienestar psicológico durante la adultez media. También pretende identificar la relación entre la práctica regular del EF y diferentes aspectos del bienestar mental. Al enfocarse en la adultez media, el proyecto

busca explorar cómo estos efectos se manifiestan en esta etapa de la vida, que se caracteriza por cambios tanto a nivel personal como profesional.

### **1.3 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿De qué manera puede describirse el impacto del ejercicio físico en el bienestar psicológico de 15 personas entrevistadas de entre 40 a 60 años, en el Iron Gym de Alajuela, durante el segundo cuatrimestre del 2024?

### **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.4.1 Objetivo General**

- Analizar las principales características del Ejercicio Físico, como promotor del Bienestar Psicológico, desde la experiencia de personas entre los 40 a 60 años, que realizan ejercicio físico, en el Iron Gym de Alajuela, durante el 2024.

#### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Describir la importancia del ejercicio físico, así como retos y motivaciones, reportados por participantes entre los 40 a 60 años.
- Identificar las principales características del bienestar psicológico y su impacto en la salud mental, desde la experiencia de personas que realizan ejercicio físico.
- Comprender la influencia del ejercicio físico, en la promoción del bienestar psicológico, según las personas participantes.

## **1.5 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.5.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación analizó por qué el ejercicio físico promueve el bienestar psicológico, revelando hallazgos inesperados, por ejemplo, el apoyo social en la motivación para ejercitarse, así como compartir con otras personas mejora tanto la salud física y el bienestar emocional.

Asimismo, se identificaron barreras psicológicas que dificultan la práctica del ejercicio, lo que sugiere la necesidad de intervenciones que aborden estas creencias. De esta forma confirma que el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también es crucial para el bienestar psicológico, con implicaciones significativas para la salud mental.

### **1.5.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Una de las principales limitaciones fue la escasez de estudios cualitativos sobre el tema, lo que restringió de alguna manera la disponibilidad de datos específicos para el análisis.

Otra dificultad o limitación se asoció con el contacto y confirmación de las entrevistas, se identificó una falta de respuesta por parte de las personas participantes, ya que, al momento de llevarlas a cabo, no se presentaron ni contestaron los mensajes, por esta razón fue necesario contactar a otras personas.

En cuanto al proceso de entrevistas, fueron muy puntuales lo que pudo verse reflejado por el tiempo dedicado a la entrevista. Algunos (as) mostraron cierta inquietud al no conocer las preguntas que se realizarían, sin embargo, se les aclaró todas sus consultas.

## **2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2. MARCO TEÓRICO**

En el siguiente capítulo, se abordarán las características que tiene el EF en la mediana edad, así como el impacto en la salud física y el bienestar psicológico de quienes lo practican. Se explorarán las motivaciones personales y los desafíos que enfrentan para mantener una rutina de ejercicio regular, los cuales varían según las necesidades de cada persona. Se incluirá la teoría de Carol Ryff sobre el bienestar psicológico y se tratará el enfoque biopsicosocial, que muestra cómo la salud física y mental están relacionadas y cómo el ejercicio puede ayudar a equilibrarlas.

### **2.1 EJERCICIO FÍSICO Y SUS CARACTERÍSTICAS**

A través del tiempo, el EF ha sido una de las recomendaciones más dadas por personal médico, no solo para mejorar la salud en personas con algún tipo de enfermedad, sino también para prevenirlas. Diferentes investigaciones han demostrado que el EF tiene grandes beneficios a nivel fisiológico, esto a su vez impacta positivamente la calidad de vida de las personas que lo practican. En este apartado se explorarán sus características y su importancia para la salud en general.

El EF es una variedad de AF, que requiere planificación, y estructuración. Es una práctica repetitiva y tiene como objetivo establecer una rutina para alcanzar diferentes metas relacionadas con la salud y el bienestar. Esta actividad ha sido parte de las indicaciones médicas desde la época de Hipócrates, quien la recomendaba para mantener la salud general. En Estados Unidos, hasta principios del siglo XX, los estudiantes de medicina recibían educación física como complemento a sus estudios de medicina, fisiología y rehabilitación. Es a finales del siglo XX, donde se demostraron los beneficios del EF, lo que llevó al Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) a introducir el concepto

“El ejercicio es medicina”. Este enfoque fue dirigido principalmente a poblaciones vulnerables con el fin de reducir la mortalidad y el sedentarismo (Carrillo, 2020).

El EF regular ha demostrado prolongar la esperanza de vida, promoviendo beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, a pesar de esto la prevalencia de la inactividad física sigue siendo alta y continúa en aumento, lo que contribuye al riesgo de ECNT (Perea, 2020).

Se caracteriza por cualquier movimiento que el cuerpo realiza mediante la acción de los músculos, implicando un consumo de energía e incremento en la necesidad de oxígeno y nutrientes para los músculos en general, los cuales deben adaptarse, para así generar cambios en el metabolismo, a nivel circulatorio y por ende generar impactos positivos como el retraso del envejecimiento (Cordero et al., 2014).

Dependiendo de los objetivos de quien lo realiza, el EF se puede practicar de forma individual o en compañía, al aire libre, en casa o en el gimnasio, pero antes de comenzar se debe consultar con un médico, considerar el calzado, el nivel de dificultad y el propio estado físico, a fin de buscar un verdadero beneficio para el cuerpo (Weineck, 2000).

Dentro del mundo del EF, las actividades individuales desempeñan un papel muy importante en lo que se refiere a la promoción de la salud y bienestar. El hecho de practicarlo de forma individual le permite a la persona conocer sus propios límites, habilidades y fortalezas, lo que le favorece su propio desarrollo. Además, el horario tiende a ser más flexible, ya que es independiente de otras personas, requiere un alto grado de concentración mental y mejora los procesos de atención (Valero y Gómez, 2016).

Es importante aclarar que los términos ejercicio físico (EF), la actividad física (AF) y deporte son diferentes. Todas las personas realizan AF en la vida diaria con cada tarea que se efectúa, ya que es básicamente cualquier movimiento corporal humano, esto se refiere a

las tareas cotidianas como bañarse, realizar labores domésticas, desplazarse de un lugar a otro e incluso en actividades recreativas. En cambio, el EF requiere de planificación que le permite mejorar la condición física y la salud en general, se realiza con un propósito específico siendo más intenso y regular (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Finalmente, el deporte se diferencia de los dos anteriores porque está regido por normas reglamentarias definidas y, aunque también involucra un entrenamiento estructurado con un programa de EF definido, tiene un componente más recreativo o social (Vicente et al., 2016).

Por lo expuesto anteriormente se puede concluir que el EF es esencial para mejorar y mantener la salud física y el bienestar general. Por medio de la práctica regular y estructurada se pueden obtener una variedad de beneficios ya que previene de enfermedades crónicas y reduce los síntomas de aquellas que ya están presentes. Sin embargo, es importante consultar con profesionales de la salud antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicio y seguir cada una de las recomendaciones para obtener mejores resultados.

### **2.1.1 Motivaciones personales al hacer ejercicio**

La motivación para realizar EF no solo es importante para la salud física, la mayoría del tiempo está relacionada con diferentes aspectos de índole personal, así como con el tipo de ejercicio que se realice y el entorno en el que se efectúa es clave, ya que puede determinar el éxito de un programa de ejercicio que está relacionada no solo con la disposición emocional sino también con las metas personales. A continuación, se explorarán las distintas formas de motivación, como la intrínseca y la extrínseca y como estas a su vez influyen en la práctica del EF.

La experiencia en EF se ve influida por la motivación y está relacionada con factores personales, el tipo de ejercicios que involucre o el programa que vaya a efectuar, también del entorno. La motivación autodeterminada está asociada con actitudes positivas y un compromiso mayor con el EF, mientras que la menos autodeterminada resulta en una falta de disposición para continuar y un rendimiento físico inferior (Muyor et al., 2009).

Existen diferentes razones por las cuales las personas abandonan o se adhieren a un programa de este tipo, son muy diversas y están muy relacionadas con la motivación, la cual puede ser intrínseca, es decir la realización de acciones por satisfacción personal sin necesidad de ningún incentivo externo; o extrínseca guiada por incentivos externos, para lograr una recompensa externa, las personas intrínsecamente motivadas son competentes y autodeterminadas en el control y el éxito de sus capacidades. Por otro lado, el refuerzo externo, positivo o negativo, implica un aumento en el nivel de motivación de forma extrínseca (Muyor et al., 2009).

Se ha visto que la motivación intrínseca al hacer EF está relacionada con el concepto que tiene la persona de sí misma sobre su propio físico, es decir que él o ella ve sus características físicas apoyadas en sus rutinas y relaciones con su entorno. Además, cuando un individuo hace ejercicio porque le gusta y no porque se siente presionada por factores externos, su autoconcepto físico tiende a ser más positivo (León et al., 2013).

Algunos de los motivos que llevan a las personas a realizar EF, son por salud, otras para tener una mejor apariencia física e inclusive por que sienten cierto nivel de obligación. Esto está relacionado con la teoría de la autodeterminación la cual establece que las personas realizan una actividad específica de manera voluntaria, en lugar de hacerlo por factores o presiones externas, lo que significa que la motivación intrínseca es determinante, ya que

implica que se sientan más satisfechas y comprometidas cuando lo hacen por interés propio y por disfrute (León et al., 2013).

Considerando lo anterior, la motivación para realizar EF está influenciada por diferentes factores, los cuales pueden ser personales, relacionadas al tipo de actividad y el entorno, esto de alguna forma va determinar el éxito de un programa. La motivación puede ser interna, impulsada por satisfacción personal o externa influenciada por recompensas externas, sin embargo, la que favorece más es la interna, ya que ayuda a la imagen positiva de sí mismo y a comprometerse más, aumentando la adherencia y satisfacción personal.

### **2.1.2 Tipos de ejercicio para la adultez media y su relación con el envejecimiento**

A medida que las personas superan los 40 años, el cuerpo experimenta cambios a nivel fisiológico que son propios de la edad y que pueden de alguna manera afectar la salud y el bienestar. Por ejemplo, se da una disminución de la masa muscular y la fuerza conocidos como sarcopenia, esto puede llevar a perder la movilidad y reducir la calidad de vida, por eso es importante la combinación de diferentes ejercicios, de los que detallará a continuación.

Algunas personas se enfocan en la realización de un solo tipo de ejercicio, pero esto no es suficiente, ya que ha se demostrado la importancia de practicar otros tipos de ejercicio, apropiados para edades mayores a 40 años. Entre ellos se destaca la resistencia, fortaleza, balance y flexibilidad, ya que estas capacidades disminuyen con forme pasa el tiempo (National Institute on Aging, 2022).

El proceso de envejecimiento es natural y complejo, influenciado por factores como la genética, el estilo de vida y las enfermedades crónicas, esto está asociado con la sarcopenia, que es una pérdida gradual de la masa muscular esquelética y de la fuerza, que da inicio

alrededor de los 40 años y se acelera con el tiempo, la sarcopenia puede aumentar las discapacidades físicas, disminuyendo la calidad de vida de las personas al afectar la movilidad, la funcionalidad y la salud (Rubio, 2018).

Por esta razón es importante elegir adecuadamente el tipo de ejercicio que se realice después de los 40 años. Se recomienda un programa completo y efectivo, para combinar diferentes actividades que incluyan entrenamiento de fuerza con ejercicios de aeróbicos, estos pueden ser levantamiento de pesas, caminar, bailar, correr o andar en bicicleta para fortalecer los músculos y mejorar la resistencia cardiovascular, abdominales. Además, la natación es excelente para trabajar todos los grupos musculares y mejorar la resistencia, y para mejorar el equilibrio y la flexibilidad están el yoga, taichi, pilates y ejercicios de estiramiento (National Institute on Aging, 2022).

Es crucial realizar una variedad de ejercicios para mantener la movilidad, especialmente después de los 40 años, cuando se empieza a perder masa muscular, ya que esta pérdida afecta la fuerza, la movilidad y la calidad de vida. Incorporar diferentes tipos de ejercicio mejora la funcionalidad, previene enfermedades como la sarcopenia y contribuye al bienestar general de las personas.

### **2.1.3 Tipos de gimnasios y su influencia en el ejercicio físico**

A lo largo de este capítulo se ha mencionado sobre la importancia de realizar EF, ya que es fundamental para mejorar la calidad de vida, por lo que contar con instalaciones apropiadas es muy importante. En este caso los gimnasios además de ofrecer equipos y espacios para ejercitarse contribuyen al bienestar mental de las personas. Estos centros fomentan no solo la salud física, sino también la motivación, la autoestima y las relaciones interpersonales.

La práctica de EF es esencial para mantener un buen estado de salud y mejorar la calidad de vida. Para poder llevar a cabo estas acciones de manera efectiva, es fundamental disponer de instalaciones deportivas adecuadas, por lo que existen lugares llamados centros *fitness*, comúnmente conocidos como gimnasios o centros de acondicionamiento físico. En este sentido estos lugares juegan un papel muy importante ya que están diseñados para proporcionar un ambiente propicio al EF, ofreciendo una amplia gama de equipos y facilidades que promueven el bienestar y la vitalidad (Rondón et al., 2023).

Actualmente, los gimnasios son una parte importante del sector del *fitness* en todo el mundo, habiendo experimentado un notable crecimiento. Además, de ser lugares para hacer ejercicio, se han convertido en espacios propicios para liberar estrés y socializar. Las características y el equipamiento son fundamentales, ya que el entorno influye en los comportamientos relacionados con el EF, promoviendo diversión, bienestar y vitalidad, así como fomento de la autonomía lo que puede resultar en una práctica regular para quienes lo realizan (Casterad et al., 2019).

Las personas que realizan EF en un gimnasio experimentan una mayor satisfacción personal. El impacto en la salud va más allá de los beneficios físicos, abarcando también logros psicológicos cruciales para el equilibrio integral del ser humano, como la generación de motivación y placer, la reducción de la ansiedad y la depresión, así como el fortalecimiento de la autoestima. Además, conlleva una mejora en el autocontrol, la confianza y la seguridad de las personas, dado que durante la actividad se desencadenan procesos biopsicosociales que contribuyen al bienestar general (Franco et al., 2011).

En la sociedad actual, la imagen corporal y el aspecto físico están estrechamente relacionados tanto con la salud física y mental como con el éxito personal. Los grandes cambios en la economía y la cultura desde el siglo pasado han llevado a las personas a

buscar una mejor calidad de vida. Quieren vivir más años y tener mejor salud, lo que ha incrementado la demanda de espacios e instalaciones que faciliten un estado de satisfacción y bienestar. Para ello, los gimnasios cuentan con personal capacitado que diseña programas de entrenamiento adaptados a las necesidades de cada cliente (Reverter y Barbany, 2007).

Los gimnasios juegan un papel muy importante para quienes prefieren ejercitarse en un lugar de estos. Estos centros además de proporcionar el equipo adecuado para los objetivos de cada persona, fomenta también el bienestar psicológico, ya que se por medio de la interacción con otros se fortalece las relaciones interpersonales.

#### **2.1.4 Retos y dificultades en la mediana edad**

Durante la mediana edad se presentan cambios físicos, mentales y sociales que pueden llegar a afectar la calidad de vida. El hecho de realizar EF regular es fundamental para retrasar el envejecimiento y mantener la salud, sin embargo, algunas personas se enfrentan a ciertas dificultades como la falta de tiempo y compromisos personales que le imposibilitan llevar una rutina de EF regular, lo que significa un desafío en esta etapa de la vida.

La adultez intermedia es una fase del desarrollo que se caracteriza por cambios físicos, mentales y sociales, que se experimentan de manera individual y están influenciados por el contexto y la cultura. Durante esta etapa, la comprensión, el afrontamiento de crisis y la adaptación permiten gestionar múltiples funciones de manera efectiva, siendo crucial mantener la buena salud para enfrentar las etapas de vida posteriores. En este proceso de transición de la juventud a la vejez, se experimentan ganancias y pérdidas en varios aspectos de la vida. Además, es un momento de confrontación en el que se reevalúan los planes no realizados y se lucha por mantener los logros y el desarrollo adquiridos en etapas anteriores (Cañas, 2018).

Con la llegada de la mediana edad, se producen cambios físicos y fisiológicos primarios. El envejecimiento conlleva alteraciones en la visión, la audición, así como un aumento del dolor en las articulaciones y del peso corporal, fenómeno conocido como “extensión de la mediana edad” o acumulación de grasa abdominal. Esto es una queja común que puede provocar inseguridad, baja autoestima, limitando incluso su capacidad para ser físicamente activos. Estos cambios se deben en parte a la disminución del metabolismo, de ahí la importancia de realizar EF (Lang et al., 2022).

El EF regular está muy relacionado con comportamientos saludables y una reducción de riesgos para la salud, crear consciencia sobre la participación en este aspecto es muy importante para mejorar la calidad de vida, ya que puede garantizar beneficios, así la motivación desempeña un papel fundamental en esta continuidad, al estimular, energizar y regular la conducta hacia el EF, por lo que es necesario contar con programas específicos para fomentar la adherencia a largo plazo, por medio de la motivación, las creencias personales y la capacidad de autorregulación (Molinero et al; Webster, 2020).

La satisfacción de las necesidades básicas en términos de psicología desempeña un papel fundamental para lograr un alto cumplimiento de las metas que bien puede ser en el contexto del EF o en la adopción de cualquier hábito saludable en la vida diaria. Durante su práctica, las personas pueden satisfacer necesidades como la sensación de competencia, la autonomía y la conexión social (Webster, 2020).

A pesar de los numerosos beneficios que ofrece la práctica de EF, la falta de adherencia es un problema común. Entre las barreras se encuentran los compromisos laborales y familiares, así como la falta de tiempo libre. Además, a medida que se envejece, el cuerpo experimenta cambios y una disminución de la energía, lo que puede afectar la motivación

para realizar EF. Por ejemplo, las personas mayores de 45 años pueden sentirse desmotivadas debido a la edad, y tener un sentimiento de incapacidad (Gimenez, 2021). Existen barreras internas y externas que terminan siendo dificultades, y su relación con el EF varían de acuerdo con la población. Así la más presente es la falta de tiempo, aunque esta no se le puede considerar ni interna ni externa. Por ejemplo, el cansancio, la pereza, el ambiente de las instalaciones y dificultades económicas pueden afectar su permanencia (Carcelén, 2021).

También están las barreras psicológicas, como la ansiedad social relacionada con la imagen corporal. En algunos casos, las personas tienen dificultades para aceptar los cambios que experimentan en esta etapa de la vida, lo que puede generar una imagen negativa de sí mismas y una baja autoestima (Gimenez, 2021).

Por su parte, la motivación juega un papel muy importante en el compromiso y la adherencia al EF, siendo el principal impulsor del comportamiento humano al despertarlo, energizarlo, dirigirlo y regularlo, ya que se trata de un mecanismo psicológico que influye en la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Molinero et al., 2011).

El EF regular y el género son factores determinantes de la mortalidad y del envejecimiento activo o con éxito, siendo el EF un importante predictor de la calidad de vida. A pesar de ser conocidos sus beneficios, la mayoría de las personas con edad avanzada no lo practica (López et al., 2018).

Existen variables individuales, como la imagen corporal que pueden influir en la decisión de hacer ejercicio. La falta de tiempo, los hijos y las hijas, el trabajo, especialmente en mujeres, y a veces las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son una barrera común, que tienen las personas en cuanto al cuidado de su cuerpo y el estilo de vida saludable (Niñerola et al., 2006).

Después de los 40 años, los cambios físicos y sociales afectan la calidad de vida de algunas personas. Aunque el EF es crucial para la salud, muchas personas enfrentan barreras como la falta de tiempo y problemas de imagen corporal, lo que dificulta su práctica. En este sentido, la motivación juega un papel importante para superar esos obstáculos y aferrarse a la necesidad de mantener un envejecimiento activo y saludable.

### **2.1.5 DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO: RYFF**

Del EF no solo se obtienen beneficios físicos, también se obtiene bienestar psicológico, ya que se relaciona con el optimismo y la esperanza. Esto es básico para tener un funcionamiento saludable y para el crecimiento personal. A través del tiempo se ha comprendido que el bienestar psicológico es un proceso que tiene varias dimensiones, que abarca diferentes aspectos que son necesarios para tener una vida plena.

A través del tiempo, se ha podido reconocer que el EF conlleva diversos beneficios para las personas, no solo en su salud física, sino también en su bienestar psicológico. En el ámbito de la psicología del ejercicio, se ha destacado la importancia de la fortaleza mental, que incluye características como el optimismo que se ha asociado con una mejor salud física y mental, y la esperanza. El bienestar psicológico se enfoca en el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal, lo cual se considera fundamental para un funcionamiento positivo en la vida de las personas (Guillén y Angulo, 2016).

Uno de los retos a los que se enfrenta actualmente la psicología es ampliar su alcance y explorar los mecanismos que fomentan la salud y previenen las enfermedades, con el objetivo de mejorar los recursos y la calidad de vida de las personas. El bienestar psicológico ha focalizado la atención en el desarrollo de habilidades y el crecimiento

personal, existiendo una correlación positiva, con las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés (Romero et al., 2007).

Carol Ryff (1989), introdujo el concepto de bienestar psicológico como una alternativa al enfoque hedonista del bienestar subjetivo. Su propuesta busca ir más allá de una simple búsqueda de la felicidad, definiéndolo como el desarrollo pleno del potencial individual. Según Ryff, la felicidad no es el objetivo principal de la vida sino más bien el resultado. Su modelo multidimensional, acompañado de un cuestionario para su medición, identifica seis aspectos clave del bienestar psicológico óptimo (citado por Vásquez et al., 2009).

El bienestar psicológico se consideraba como la ausencia de enfermedad física o mental, es decir parecía que dependía de una variable unidimensional. Sin embargo, Ryff (1989), lo cuestiona y formula una hipótesis multidimensional, en la que considera otra literatura incluyendo perspectivas humanistas y psicoanalistas, pero complementando su teoría de características del funcionamiento psicológico positivo (citado por Díaz et al., 2006).

Ryff (1989), propuso un enfoque que consta de seis aspectos diferentes en los cuales están la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. La autoaceptación es muy importante en el bienestar psicológico, ya que involucra que las personas se sientan bien consigo mismas, teniendo la capacidad de reconocer sus propias limitaciones. Mantener una actitud positiva es esencial para un funcionamiento psicológico saludable. Del mismo modo, establecer relaciones positivas y estables con

otras personas es fundamental, así como contar con amigos en los que se pueda confiar es esencial para la salud mental (citado por Díaz et al., 2006).

En el caso de la autonomía, esta es esencial para conservar la individualidad en diferentes ambientes sociales, esto implica sostener convicciones personales, mantener la independencia y autoridad personal. Además, permite a las personas una mayor capacidad para resistir la presión social y regular su comportamiento de forma más segura (Díaz et al., 2006).

También está el dominio del entorno, este involucra la capacidad personal para escoger o crear ambientes que satisfagan sus propios deseos y necesidades. Además, es importante que las personas formen metas y objetivos para darle sentido a sus vidas, en este sentido el propósito en la vida es esencial. Sin embargo, el funcionamiento óptimo no solo se limita a las características, también implica un compromiso con el desarrollo personal, el crecimiento continuo y maximización de capacidades individuales (Díaz et al., 2006).

Es así como el concepto de bienestar psicológico se entiende:

Como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas (Mayordomo et al., 2016, p.102).

En conclusión, el EF no solo mejora la salud física, sino que también favorece el bienestar psicológico al promover cualidades como el optimismo y la esperanza. Es un proceso un poco difícil que abarca aspectos como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, y

el propósito en la vida, que son necesarios para el desarrollo personal y un funcionamiento sano. Contribuyendo al crecimiento personal y a una mejor calidad de vida.

## **2.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO: BIOPSIICOSOCIAL**

El EF además de ayudar a la salud física también promueve el bienestar psicológico y social, la práctica regular ayuda enormemente a la mejora de la salud mental, emocional y social, creando habilidades de afrontamiento, resiliencia y una mayor conexión interpersonal. En el siguiente apartado se explorará cómo influye el EF en aspectos sociales, emocionales y crecimiento personal.

Para mantener una buena salud física y mental, no se trata simplemente de evitar enfermedades o trastornos, sino que involucra poseer una variedad de recursos y habilidades que ayuden a afrontar desafíos. Desde la perspectiva de la salud positiva, es crucial destacar que este estado de bienestar contribuye al desarrollo psicológico, social y comunitario de las personas de manera significativa (Vasquéz et al., 2009).

Con respecto al bienestar y el EF, este conlleva una serie de beneficios sociales tanto a nivel individual como colectivo. Entre estos, se destacan la motivación para participar en actividades grupales, el disfrute y la diversión experimentados durante la práctica. Además, promueve la resiliencia, que suele ser más notable en actividades individuales y facilita la toma de decisiones. A nivel social, mejora la comunicación interpersonal y fomenta la cohesión para alcanzar objetivos comunes (Álvarez, 2022).

La práctica de EF es una estrategia comprobada, no solo para prevenir sino también para promover el bienestar, la conexión social y fomentar el sentido de pertenencia en determinado grupo. Es decir que reduce los síntomas de trastornos afectivos, así como el de

la esquizofrenia, estrés postraumático y trastorno por consumo de sustancias (Rosembaum et al., 2021).

Algunas investigaciones mencionan que, en cuanto a los beneficios para la salud mental, el tipo o la intensidad de EF no son tan importantes como la cantidad total de tiempo que se dedica. Otras variables significativas son priorizar el disfrute, fomentar la autoeficacia y la preferencia personal (Rosembaum et al., 2021).

Desde el punto de vista biológico, durante el EF, las respuestas fisiológicas ocurren para permitir el desempeño de un trabajo físico. Antes y durante el ejercicio, el cerebro se prepara para la acción. Se suspenden las funciones corporales en reposo y se activan otras para realizar la actividad, mejorando el nivel de alerta y la disposición para actuar. Se liberan hormonas como la adrenalina y la noradrenalina, primero a través del sistema nervioso y luego de las glándulas suprarrenales. También intervienen otros mensajeros químicos como el cortisol, la testosterona y la hormona del crecimiento, los cuales regulan las funciones de diferentes órganos y coordina las respuestas durante el EF (Madaria, 2018).

En lo psicológico el EF promueve la liberación de endorfinas en el cerebro, esto genera un aumento en el bienestar emocional y la sensación de felicidad. Este proceso contribuye a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo y fortalecer la resiliencia emocional, promoviendo una mayor satisfacción general en la cotidianidad (Bonilla y Sáez, 2014).

Para finalizar, el EF no solo previene enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o las cardiovasculares, también promueve la salud mental reduciendo los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés, al promover la liberación de endorfinas. Además de fortalecer las relaciones sociales. Por lo que viene a ser una herramienta muy valiosa para fortalecer la resiliencia y la calidad de vida en diferentes áreas personales.

### **2.3 RELACIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL**

El EF juega un papel muy importante en el bienestar integral de las personas, ya que no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también favorece el equilibrio emocional y psicológico. A través de su práctica regular, se promueve un estado de salud óptimo, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando las relaciones sociales y potenciando la autoestima.

El EF es esencial para mantener una adecuada salud en las personas, este va más allá de prevenir la ganancia de peso y realizarlo de forma constante, no solo previene enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) sino que también reduce los efectos negativos de estas enfermedades (Cintra et al., 2011).

Realizar EF tiene gran cantidad de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, este funciona de manera terapéutica, así como preventiva ya que fisiológicamente provoca que varios sistemas del cuerpo funcionen de manera apropiada. En el caso del cerebro se da una liberación de sustancias que generan sensación de bienestar, relajación, analgesia y sedación al privar las fibras nerviosas que transmiten dolor (Conde et al., 2023).

Diferentes estudios mencionan que la realización de EF impacta positivamente la salud física y mental, ya que se liberan endorfinas y estas provocan una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, lo que genera menos cortisol y fomenta estilos de vida saludables contribuyendo a un aumento en la autoestima y autoimagen. Además, genera efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora el estado de alerta, de coordinación, regula los ciclos de sueño y aumenta la sensación de bienestar (Barbosa et al., 2018).

Diversas investigaciones realizadas en varios países han demostrado que el EF tiene un impacto positivo significativo en la SM, mostrando que la práctica regular de ejercicio no solo previene, sino que también reduce la probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos. Entre los beneficios más destacados se encuentran la reducción del agotamiento, la mejora en las funciones cognitivas y una regulación emocional más efectiva, contribuyendo a un mejor estado psicológico general. También se ha revelado que tiene beneficios en aspectos como la satisfacción con la vida, resiliencia, autoestima, una mejor comprensión de las propias emociones y sentimientos, autoeficacia, motivación hacia el logro, bienestar emocional, menor grado de dolencias somáticas, mejora el estado de ánimo, y en general una imagen corporal positiva (Almagro et al., 2014).

Por ejemplo, el EF cardiovascular estimula la formación de nuevas células en el cerebro, este proceso es conocido como neurogénesis, y provoca que se dé una mejora en el rendimiento general lo que previene el deterioro cognitivo, mejora la memoria, fortalece el hipocampo, el aprendizaje, la creatividad y la energía mental (Cepeda, 2021).

Lo anterior coincide directamente con la perspectiva de la psicología de la salud, la cual entre sus principales metas está la promoción de hábitos de vida saludables, la prevención de enfermedades mediante la modificación de conductas no saludables, la evaluación y tratamiento de condiciones específicas y la mejora del sistema de atención médica (Oblitas, 2008).

Actualmente hay suficiente evidencia que indica que la salud de las personas se ve influenciada por las acciones, pensamientos e interacciones sociales, esto incluye la adopción de hábitos saludables, la búsqueda de atención médica y psicológica. Así como el seguimiento de las recomendaciones del personal médico. Es importante aclarar que la

salud no solo es un estado completo de bienestar físico o ausencia de alguna enfermedad, sino también bienestar mental, social y espiritual. Por esto la práctica de EF es fundamental para prevenir y mitigar enfermedades físicas y psicológicas (Oblitas, 2008).

En resumen, el EF es esencial para el bienestar integral de las personas, ya que no solo ayuda a prevenir ECNT sino que proporciona equilibrio emocional y psicológico. Su práctica regular reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejora la autoestima y refuerza las relaciones sociales, genera bienestar al mismo tiempo que reduce el riesgo de padecer trastornos mentales. Lo que contribuye a una mejor calidad de vida en general.

### **3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Este enfoque es de tipo cualitativo, y utiliza diferentes técnicas para detallar, examinar y comprender el significado de acontecimientos generales pertenecientes a un sistema. Es dinámico y puede generar preguntas en cualquier parte del proceso. Inicialmente debe darse una familiarización con el entorno, así como identificar informantes clave, comprendiendo la situación que se va a estudiar. Además, presenta diferentes características y es útil para comprender los fenómenos desde la perspectiva de las personas que lo viven, también para identificar patrones y diferencias en sus experiencias (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La siguiente investigación se basa principalmente en analizar la importancia del EF, así como los desafíos, consecuencias y motivaciones que han experimentado las personas de entre 40 a 60 años. Se realizó por medio de entrevistas semiestructuradas donde se buscó identificar las principales características y vivencias de realizar EF y su impacto en el bienestar psicológico de dicha población.

### **3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

Las unidades de análisis seleccionadas son personas de la mediana edad, que realizan ejercicio físico desde hace más de 6 meses, al menos tres veces a la semana. Se contactó a 15 personas, 9 hombres y 6 mujeres de forma personal, a las cuales se les comunicó el objetivo de la investigación y su participación voluntaria en la misma, así como la información sobre el consentimiento informado en donde se explicaron los derechos y deberes que tienen como participantes.

#### **3.3.1. Población y muestra**

Para realizar las entrevistas y conocer sus experiencias, se seleccionaron 15 personas de entre 40 a 60 años que practican EF regularmente en el Iron Gym, ubicado en la provincia de Alajuela.

### 3.3.2. Criterios de inclusión y exclusión

Para poder elegir personas participantes en las entrevistas, se determinaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Tabla n° 1 Criterios de Inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 40 y los 60 años.</li> <li>• Personas que cuenten con los medios para trasladarse al lugar donde se realizara la entrevista.</li> <li>• Tener 6 meses como mínimo practicando ejercicio físico.</li> <li>• Practicar actualmente ejercicio físico mínimo 3 veces a la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener menos de 40 años o más de 60 años.</li> <li>• Padecer de alguna limitación que le impida trasladarse y poder participar, ya sea por tiempo o movilidad.</li> <li>• Personas que no realizan actividad física de forma regular o que empezaron hace menos de 6 meses.</li> <li>• Presentar estrictiones médicas para realizar ejercicio físico.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia, 2024.

### 3.4. VOLUNTARIEDAD DEL PROCESO

Para poder realizar las entrevistas, se le explicó a cada una de las personas participantes en qué consistía la misma, la forma y el lugar. También, se les entregó el consentimiento informado de forma física (se puede ver en el Anexo 1), el cual explica el objetivo, la información completa sobre el propósito del estudio, los posibles beneficios, riesgos

voluntariedad de participar o no y de retirarse si lo desea, así como confidencialidad de la información recolectada.

### **3.5. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La forma en cómo se realizó la entrevista fue por medio de grabación, para obtener la información se utilizó una grabadora de audio, y se crearon las categorías que se detallan a continuación (ver Anexo 2).

1. Ejercicio físico
2. Bienestar psicológico
3. Promoción del bienestar psicológico

Las entrevistas semiestructuradas se organizaron en función de los objetivos y las categorías en la matriz. Estas llevaron una secuencia de temas y contuvieron catorce preguntas sugeridas (ver Anexo 3).

Para que la entrevista fuera efectiva, se siguió los lineamientos de Díaz et al. (2013) (ver Anexo 4) los cuales indican que además de la guía de preguntas, se debe elegir el lugar apropiado, explicar el propósito a las personas participantes, y obtener su consentimiento para poder grabar, recoger los datos personales relevantes, de tal manera que puedan expresarse libremente sin ningún tipo de interrupción. Además, debe basarse en los objetivos para que este acorde con el problema de investigación. (Díaz et al., 2013).

#### **3.5.1 Validez del instrumento**

Una vez confeccionado el instrumento, se presentó para ser evaluado ante jueces expertos(as) en psicometría, de forma individual. Asimismo, analizaron la correspondencia entre las categorías y cada ítem presentado.

Se utilizó el programa PSPP para obtener el índice de concordancia de Kappa, entre cada juez y las preguntas originales. Al realizar dicho procedimiento, se obtiene que todas las comparaciones son mayores a 0.5, lo que según Landis y Koch (1997), citados por Cerda y Villarroel (2008), significa que K tiene un valor concordante y puede utilizarse el instrumento (ver Tabla 2).

**Tabla nº2.** *Índice de concordancia Kappa para un instrumento sobre bienestar psicológico y su relación con el ejercicio, para una n = 2, durante en el proceso de validación con jueces expertos.*

---

Resultado	Original vrs Juez 1	Original vrs Juez 2	Juez 1 y Juez 2
Índice de Kappa	0,65	0,78	0,65

---

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el Anexo 5, se pueden ver los resultados que se obtuvieron de las comparaciones hechas por los jueces.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## **4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los datos fueron organizados por medio de grabaciones, para luego ser transcritas. Las transcripciones (ver Anexo 6) se realizaron siguiendo los lineamientos de Smith y Molina (2018).

Este proceso permitió disponer de material detallado para hacer un análisis de categorías, facilitando comprender mejor la información obtenida (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Además, la recolección de los datos se realizó de forma presencial en el Iron Gym de la provincia de Alajuela y estuvo dirigida a 15 personas de mediana edad, es decir de 40 a 60 años. A partir de esto, se obtuvieron tres categorías diferentes: Ejercicio físico, bienestar psicológico y promoción del bienestar psicológico.

Se ofrece también una estructura de forma organizada para simplificar la comprensión de la información proporcionada. De la categoría principal se derivan subcategorías, y de estas, los conceptos, en la que se incluirá un esquema que ilustre las áreas identificadas (ver Anexo 7)

### **4.1.1 Categoría General 1: Importancia del ejercicio físico, retos y motivaciones**

Esta categoría aborda la valoración que las personas usuarias otorgan al hecho de asistir al gimnasio y a la práctica de EF sobre su salud física. Los (as) participantes destacan la importancia del ejercicio debido a sus características, que incluyen grandes beneficios para la salud y la capacidad de alcanzar objetivos personales. En el (Anexo 7.1) se muestra un esquema más amplio sobre las categorías generales.

#### 4.1.1.1. Beneficios del ejercicio físico

Los beneficios del EF señalados por las personas entrevistadas, se manifiestan en diferentes áreas, no solo físicas sino también psicológicas. En este sentido, mencionaron que incrementa su motivación y actúa como una estrategia de afrontamiento efectiva. A continuación, se muestran algunas de las respuestas relacionadas a estos temas: "Tengo más energía, tengo más fuerza, más motivación para hacer las cosas" (P2, 08-09). "He bajado de peso, lo que es el riesgo de enfermedades no está presente, y obviamente eso motiva a seguir adelante" (P12, 8-10).

Por otro lado, uno (a) de los (as) entrevistados (as), refiriéndose a cómo el ejercicio le ayuda a manejar el estrés mencionó: "Aquí viene uno y se desestresa, después se trabaja el colesterol, triglicéridos, sentirse bien físicamente" (P7, 9-10). Este testimonio propiamente destaca no solo una reducción del estrés, sino también la influencia del EF en la salud física, lo que al mismo tiempo proporciona bienestar general.

El hecho de mejorar algunos indicadores relacionados con la salud mejora la percepción personal y el cumplimiento de metas: "Sí los he notado, bajé de peso desde que empecé a hacer ejercicios, porque ya empecé como con un tope de colesterol. Entonces, a los seis meses llegué por lo menos al tope mínimo" (P 13, 10-13).

También, el ejercicio se identifica como un factor protector clave, mejorando la salud física y reduciendo riesgos asociados a enfermedades crónicas. "Por supuesto, todo lo que es mi área cardiorrespiratoria, ha mejorado mucho, me ha mantenido mucho conforme mi edad, sí he sentido mucho el cambio" (P5, 8-10).

Otro participante señaló: "Comencé porque me salieron los exámenes alterados, lo que es triglicéridos y colesterol, entonces, de comenzar a ejercitarme, y después de cuatro años, le puedo decir que yo soy otra persona" (P9, 10-13). De esta forma se reitera el impacto positivo en cuanto a la relación de la salud a través del ejercicio y en la mejora general del estado físico y mental. Adicionalmente, un entrevistado subrayó: "Sentirse bien físicamente y alejado de vicios, digámoslo así, es muy importante, hormonalmente, defensas altas por el lado de la salud" (P10, 11-13).

En cuanto a la capacidad cognitiva, un participante destacó como el hecho de practicar EF, ha influido positivamente en su desempeño diario: "Me siento con más energía durante el día, más ágil, la respiración me beneficia en todo eso, inclusive para cuando hago otras tareas, me desarrollo mejor ya que tengo mejor capacidad" (P11, 9-11). Una vez más se resalta los beneficios del ejercicio en la ejecución de funciones ejecutivas.

Por último, algunos de los (as) entrevistados (as) destacaron la mejora en la calidad del sueño como un beneficio adicional del ejercicio: "Desde que hice ejercicio, me levanto al día siguiente con más energía, duermo mejor, y ahora sí concilio el sueño" (P1, 20-23). "También el ejercicio físico al cansarlo a uno, cuando llega la noche ya estás cansado y la calidad de sueño siempre va a mejorar" (P2, 11-13). "Sí, cuando no vengo a entrenar, me cuesta dormir" (P15, 21). Así, efectivamente el EF impacta positivamente en la calidad del sueño.

#### **4.1.1.2. Motivaciones para realizar ejercicio físico**

Las motivaciones que algunas personas tienen para realizar EF están relacionadas con autocrítica y el amor propio, esto se refleja cuando reconocen la necesidad de un cambio

para mejorar su autoimagen y su confianza, tal como se puede ver en las siguientes respuestas: “El exceso de peso afectaba mi trabajo como presentador, haciéndome sentir incómodo y poco seguro” (P1, 29-30). “Sentirme yo mismo bien, verme bien, y a largo plazo sentirme mejor” (P5, 16-17). Señalando que el deseo de mejorar su imagen personal y su bienestar a largo plazo motiva su compromiso con el ejercicio.

Por otro lado, la percepción de estar sano y la conciencia que se tienen del propio cuerpo, se denotan en respuestas sobre cómo el ejercicio mejora la salud general y esa conexión consigo mismo, como en: “El ejercicio me ha ayudado mucho, no solo para mejorar físicamente, sino para sentirme mentalmente sana ” (P2, 22-23) y “Ver lo que el ejercicio programado y la alimentación programada provocan en un cuerpo, siento que me motiva ver que el cuerpo es agradecido y responde a los estímulos” (P6, 32-39).

El contacto con el cuerpo y la parte motivacional se relacionan con la elección de ejercicios específicos y la disciplina, como se observa en: “Me gustan digamos las pesas para moldearme físicamente y correr, para estar bien de aire” (P4, 24-25) y “Mis principales motivaciones, se puede decir que es la disciplina ” (P9, 27-28).

Además, muy importante la conciencia del cuerpo y la edad ya que se manifiesta en la necesidad de ajustar la rutina de ejercicio con el tiempo y la capacidad del cuerpo para realizar tareas, como se menciona: “A estas edades sí hay que hacer ciertos cambios. Un poco más de ejercicios pesados, bien dirigidos, sí hay diferencias” (P10, 46-47).

Por su parte, el amor propio y la autoestima se reflejan claramente en cómo la mejora en la autoimagen y la calidad de vida favorecen al bienestar general: “El verme bien y sentirme bien, siempre ha mejorado mi calidad de vida hasta para mi trabajo, mis negocios” (P10,

29-30). “El saber que voy a ir a hacer una rutina, que me alisto, que me baño, me preparo y que escojo ropa para ir, eso alimenta mi alma, mi espíritu” (P8, 54-56). Se destaca cómo la percepción de sí mismo no solo impacta el bienestar personal positivamente, sino también a otras áreas de la vida, como en el campo laboral, así como la autoconfianza.

El mejoramiento de la salud es otro aspecto fundamental que se destaca en las experiencias de los (as) participantes, ya que muestra cómo el EF interviene como una herramienta eficaz para enfrentar y superar limitaciones físicas, por ejemplo: “Empecé por una afectación en la rodilla de la cual he tenido un mejoramiento con una rutina de ejercicio adaptada” (P15, 24-26). Aquí se ve claramente que una condición de salud pudo limitar la calidad de vida, pero fue mejorada por medio de una rutina de ejercicio adaptada a su condición.

#### **4.1.1.3. Tipos de ejercicio**

En estas respuestas dependiendo del tipo de ejercicio, existe una consciencia del cuerpo, a partir de sus necesidades, en la búsqueda de su bienestar: “Me gustan digamos las pesas para moldearme físicamente y correr, para estar bien de aire” (P4, 24-25), “Me gusta mucho hacer ejercicios de tren superior, como por ejemplo espalda y hombro, porque siento que me hace diferente al resto generalmente de mujeres” (P6, 52-53).

Además, con la afirmación de: “Hago de todo, porque todos los considero importantes, entonces, cuando me siento, así como que he subido un poquito más, entonces hago como un poquito más de cardio” (P13, 39-41), aprende a identificar cuando hay una alerta y a tomar acciones.

#### **4.1.1.4. Retos físicos o dificultades**

Se analizaron los retos físicos o dificultades que enfrentan las personas participantes, como mantener la consistencia y lidiar con la falta de fuerza o resistencia, incluso ciertas lesiones musculares. Desde el punto de vista psicológico, estos argumentos se ven reflejados en la motivación, emoción y aprendizaje en torno al EF. Son consideraciones que pueden frustrar el proceso de ejercicio y por ende el bienestar. En este sentido un participante mencionó:” Tal vez algún tipo de lesión a la hora de levantar algún tipo de peso se me ha inflamado el nervio ciático, ese tipo de lesiones básicamente” (P4, 28-29).

Otro (a) participante relató: “He tenido tal vez como tres dificultades que solo por esas he dejado de entrenar, todas las veces ha sido como por motivos de salud y porque físicamente no puedo” (P6, 58-61).

Con respecto al aprendizaje, otro (a) participante expresó que: “Al principio sí me costó mucho, sinceramente, aprender a realizar bien los ejercicios. Por ende, tuve ciertas lesiones y hubo experiencias que me incomodó mucho porque para mí no hay nada más triste que estar en la casa sin poder venir al gimnasio, y entonces de ahí aprendí a hacer bien los ejercicios” (P9, 58-61). En este caso claramente existe un proceso de aprendizaje que surge de las dificultades, lo que genera malestar, pero a pesar de las circunstancias difíciles se transforma en una oportunidad para mejorar la técnica del ejercicio.

#### **4.1.2. Categoría general 2: Bienestar psicológico**

Durante las entrevistas, se pidió a los (as) participantes que explicaran su interpretación del bienestar psicológico. Se observó que algunas personas, no todas, encontraron cierta dificultad para expresar este concepto claramente. Otras describieron cómo el ejercicio ha

tenido un impacto positivo en su rutina diaria, ayudándoles a manejar mejor sus emociones y mejorar su calidad de vida. A continuación, se analizan sus intentos de definición y las percepciones relacionadas con esta categoría. Los detalles más amplios relacionados con esta categoría general están disponibles en el (Anexo 7.2).

#### **4.1.2.1. Descripción de bienestar psicológico**

En las siguientes respuestas de los (as) participantes se pueden ver diferentes dimensiones del bienestar psicológico, en las que se explica la relación con las categorías de relaciones interpersonales, nuevamente el amor propio y autocrítica, del mismo modo el desarrollo de estrategias de afrontamiento y regulación emocional.

Para comenzar, la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas tienen que ver con el bienestar psicológico, se enfatiza en afirmaciones como, por ejemplo: “Para mí, eje de familia, porque si yo estoy bien psicológicamente y el bienestar en mí, eso influye a mi familia, a mi esposa, a mis hijos, mi trabajo” (P1, 64-66). “Primero que nada, estar bien con uno mismo, eso sería, y que toda mi familia, mis nietos, mi esposa, que también estén bien, al yo saber que ellos están bien para mí es lo primordial” (P5, 33-35). También se resalta la relación entre el bienestar personal y el de las personas con las que convive.

En cuanto al desarrollo de estrategias de afrontamiento y la autorregulación emocional se manifiestan en la capacidad de los (as) participantes para manejar el estrés y los desafíos del día a día: “Creo que significa tal vez ser una persona capaz de resolver las dificultades de una manera sana sin dañar a otras personas, tratando de, de dar prioridades, de no estresarse, de tener como un poquito de paz” (P6, 68-70).

Asimismo, la afirmación “El bienestar psicológico depende mucho de la persona, de sus emociones y cómo maneja sus emociones y cómo pone límites” (P8, 26-27), de esta forma recalca la importancia de la regulación emocional como una destreza para afrontar dificultades y cuidar el equilibrio emocional.

La autorregulación de la conducta se muestra en la capacidad de mantener la calma y la concentración ante situaciones externas: “Bueno, para mí es como un estado mental en mantenerme en calma, en mantenerme atento a lo que me rodea, y que no me afecte, algunos aspectos externos, internos” (P11, 53-52). Aquí se refuerza la idea de que el bienestar psicológico depende tanto de factores internos como externos.

#### **4.1.2.2. Mejoras en el estado de ánimo**

Varias de las personas entrevistadas relacionaron el bienestar psicológico con mejoras en su estado de ánimo, destacando cómo el EF les ayudó a sentirse más felices y emocionalmente equilibrados, favoreciendo la regulación emocional, para enfrentar el día a día con una actitud más positiva. A continuación, se exploran estas experiencias en esta subcategoría: “Tengo más paciencia, más estabilidad, más tranquilidad, pienso dos veces las cosas ahora antes de hacerlas” (P1, 74-75).

Además, se da una relación entre la emoción y la motivación, ya que se hace muy evidente cuando otro participante menciona que el ejercicio le ha brindado: “la motivación, la alegría, las ganas de levantarme cada día” (P2, 51-54), exponiendo no solo las mejoras en el estado de ánimo, sino también fomentándole una actitud proactiva hacia la vida.

Con las respuestas relacionadas al amor propio y la autoconfianza, se demuestra también que la practica regular EF fortalece la autopercepción y el respeto hacia sí mismo: “me da

mucha seguridad y sube mucho mi autoestima cada vez que hago los check-ins” (registros) (P6, 75-76). “yo creo que eso está en la seguridad de uno, en qué tan bien usted se vea, lo que ha generado el ejercicio en mí, el impacto que ha generado física y mentalmente” (P10, 63-66).

Además, se evidenciaron beneficios con respecto a las emociones: “el ejercicio físico y la rutina me mantienen ocupada y me ayudan a manejar emociones” (P8, 34-35) y “el ejercicio al ser una actividad que me desestresa, entonces me ayuda a salir adelante en todos los obstáculos” (P12, 35-37). Esto indica que el ejercicio funciona como un método de regulación emocional, proporcionando una vía saludable para procesar y liberar emociones poco saludables.

#### **4.1.2.3. Capacidad para reconocer limitaciones y sus consecuencias**

Los (as) entrevistados (as) señalaron que reconocer sus propias limitaciones no solo les permite adaptar sus rutinas de ejercicio, también pueden desarrollar una visión más equilibrada y real sobre sus capacidades físicas, y que esto definitivamente contribuye a un mayor bienestar psicológico: “las limitaciones están más que nada en la mente” (P2, 59-61). “Cuando veo que no puedo hacer una rutina o que no puedo hacer un determinado ejercicio, lo intento, lo intento hasta que lo logre” (P8,45-46).

Por otro lado, uno de los participantes mencionó que el ejercicio le ha ayudado a tener mayor conciencia sobre la importancia de hábitos saludables, inclusive en la prevención de trastornos de la conducta alimentaria (TCA): “Me di cuenta del, el asunto del cuidado de mi corazón, eh, el cuidado de mi aire, no tenía aire, yo hacía dos cosas y me estaba ahogando y

era unas ganas de comerme lo que primero me encontraba, una hamburguesa o lo que fuera y esa mentalidad de comer, ahora no” (P1, 80-83).

La autoaceptación para reconocer limitaciones con respecto a esta etapa del desarrollo también surge y se refleja entre los (as) participantes ya que reconocen que a través de los años sus capacidades han cambiado y por ende sus expectativas se van adaptando en función de la etapa del desarrollo en la que están: “Sí, es cierto, yo también lo reconozco ya conforme pasa la edad uno empieza ya a, pasa viendo y ya uno es maduro en el ejercicio y va sabiendo que ya no es lo mismo cuando uno tenía veinte, quince años, ya ahora que tengo más de cincuenta ya lo siento, limitaciones, ya no es lo mismo, pero igual me voy adaptando” (P5, 44-47).

Se evidencia claramente la importancia de reajustar las rutinas y objetivos, para equipararlas con las capacidades actuales: “también tenemos que ser humildes y aceptar que pues que hay cosas que no podemos hacer” (P12, 40-42).

Los (as) participantes que han aprendido a reconocer y aceptar algún tipo de barrera, reconocieron como también el proceso afectó su motivación al no cumplir con sus objetivos: “a la hora de entrenar, muchísimas veces pues hay cosas que siento que no me salen bien... entonces sí siento como ciertas limitaciones” (P6, 88-90).

#### **4.1.2.4. Mejoramiento de la autoestima**

Esta subcategoría examina cómo el ejercicio físico puede actuar como un impulso para aumentar la autoestima de las personas entrevistadas y mejorar su bienestar general.

También se relaciona con la motivación tanto intrínseca, como extrínseca

A continuación, se muestra parte de sus respuestas: “Probablemente sí, porque también una además de estar psicológicamente mejor, se siente mejor, más tonificada, eh, diay la ropa le queda mejor” (P2, 67-68). “a la hora en que ya decidí incorporarme al gimnasio y ya logré por muchísimos años mantener un estado físico que a mí me gusta, sin sacrificar mi alimentación, ni mi salud, y poder comer y todo. Entonces, en eso definitivamente ha, ha variado muchísimo, ha mejorado muchísimo mi seguridad y mi autoestima, porque me gusta cómo me veo” (P6, 109-113).

Así también se mencionó: “creo que sí, mucho, porque antes la autoestima era un poco baja, verdad. En el sentido como se sentía uno, por el tipo de enfermedades siento yo, ahora no, ahora se siente uno bien “(P7, 62-64). “Yo creo que eso es un complemento. Yo tengo una buena autoestima y tal vez cuando era más joven no la tenía tanto, ¿verdad? Es un complemento, es la experiencia que la vida le da a uno. El no estar ya tan joven, a mí no me preocupa si a la gente le parezco, por ejemplo, gorda, no me interesa “(P8, 54-57).

De acuerdo con lo expuesto por las personas entrevistadas, se puede observar que el ejercicio físico puede ser una herramienta poderosa para el mejoramiento de la autoestima, ya que reportan sentirse más seguros de sí mismos, más orgullosas de sus logros, y más capaces de enfrentar desafíos, gracias a la realización de EF.

#### **4.1.2.5. Afectación emocional por no poder asistir al gimnasio**

En esta subcategoría se valora la afectación emocional por el hecho de no poder asistir al gimnasio, se puede ver que la ausencia en la rutina de ejercicio impacta notablemente en el bienestar emocional y psicológico de los (as) participantes. A continuación, se presentan las respuestas obtenidas por ejemplo con el manejo de la culpa que sienten cuando no realizan

su rutina de ejercicio: “Claro que me afecta, me afecta porque primero empieza uno a culparse de que, ay no lo hice” (P2, 73-76). Y: “Demasiado, porque yo soy muy, ¿cómo se dice? Estratégica ¿es? o planificadora, entonces, eh, si no vengo un día tengo que ver cómo lo repongo” (P13, 80-81).

Por otro lado, se vuelve a retomar la desmotivación por la imposibilidad de asistir al gimnasio, esta se muestra en un sentimiento de pérdida de la energía, por ejemplo: “¡Ohhh! Un montón... me afecta mucho, mucho, como dicen parezco que tengo, que me hace falta ese motorcito que me encienda cuando no puedo venir” (P5, 53-54) y “Ah, pues sí, la verdad es que sí me siento, me siento ¿cómo se puede decir? Como ahuevadillo, ¿verdad? Cuando no puedo venir” (P7, 67-69). Aquí se evidencia que sí se da una pérdida de motivación por la ausencia en el gimnasio.

Además, asistir al gimnasio actúa como una estrategia de autocuidado: “Viera que eso es un detalle que viera cómo me afecta, verdad, porque, este, ya mi cuerpo se adecuó, verdad, y mi mente a realizar ejercicios todos los días, es una forma como de botar un poquillo de estrés” (P9, 100-103).

Igualmente, la falta de ejercicio también puede influir en las funciones ejecutivas relacionadas con la organización y la gestión del tiempo: “Sí, a veces me siento ahuevado porque hay días que salgo tarde y estoy deseando venir” (P14, 55-56). “Demasiado, porque yo soy muy, ¿cómo se dice? Estratégica ¿es? o planificadora, entonces, eh, si no vengo un día tengo que ver cómo lo repongo” (P13, 80-81).

### **4.1.3. Categoría general 3: Promoción del bienestar psicológico**

Esta categoría es muy importante también, ya que fomentar el bienestar psicológico mediante el EF es especialmente necesario porque brinda una forma de fácil acceso para mejorar la salud. Los detalles relacionados con esta categoría general se pueden ver en el (Anexo 7.3) de forma más amplia.

#### **4.1.3.1. Contribución al desarrollo social y relaciones personales**

Las personas participantes nuevamente mencionaron la relación del EF y sus beneficios a nivel integral: “Bastante, es como un tema de siempre recomendarlo, como de, de decir de verdad que eh, yo creo que cuando tenemos salud tenemos todo y el gimnasio es salud, más que un cuerpo bonito, más que todo lo que usted quiera es salud, salud física, salud mental” (P2,81-83).

De la misma forma se destaca el amor propio, ya que la práctica de ejercicio ayuda a la construcción de una autoimagen más positiva, refuerza la autoestima y la autoaceptación, fomentando en las personas más seguridad: “(,) de muchas maneras, uno aprende a valorarse uno mismo y eso mismo se lo da a muchas o se lo enseña a mucha gente que se valoren también ellos mismos, que aprendan a valorarse (P5, 58-60).

Otra área que se ve beneficiada es la disminución del estrés y eficiencia en el trabajo, ya que demuestran cómo el bienestar físico tiene un impacto favorable en el desempeño profesional: “Y al, al estar, pienso yo que mis niveles, de estrés controlados o bajos, eh, se refleja en todo. Entonces, por ejemplo, cuando estoy en mi trabajo, hago mejor mi trabajo, o me desenvuelvo mejor, por lo tanto, la gente lo ve y lo aprecia también, entonces por ahí uno llega a tener ciertas recompensas” (P11, 102-105).

La interacción social en el gimnasio ofrece más que solo un entorno para la amistad; también mejora las habilidades de comunicación y fomenta el apoyo mutuo entre los (as) participantes, fortaleciendo las relaciones interpersonales, por ejemplo: “Bueno, creo que las relaciones humanas que mantengo con las personas que conozco en el gimnasio son muy importantes “(P8, 193-194).

#### **4.1.3.2. Vida plena y satisfacción personal**

De esta subcategoría se desprende lo esencial para tener una vida plena y satisfactoria según las personas entrevistadas: “yo no sé si habrá alguien que haga ejercicio solo por verse bien (,) y no esté mentalmente bien, pero en mi caso personal, eh, lo físico para mí es un tema secundario, para mí está antes el tema, eh, psicológico y totalmente tiene todo que ver, el ejercicio conmigo ha tenido todo que ver para sentirme mejor psicológicamente” (P2, 90-94).

Además: “¡Ahh! es, yo diría que es de los principales, porque si estamos bien, no tanto por vernos bien, pero obviamente al sentirnos físicamente bien, nos desarrolla mucho también esa parte mental” (P5, 64-66). “Bueno, siento que uno está más relajado, está más tranquilo, este, no sé cómo es que se llama eso, esa hormona o eso, no recuerdo, que es la que uno segrega cuando hace ejercicio, la de la felicidad, entonces sí, definitivamente me siento más contenta, me cambia el estado de ánimo” (P6, 140-143).

Para algunas personas, hacer EF les brinda una sensación de plenitud y una conexión entre el bienestar psicológico y el compromiso personal, resaltando no solo su contribución a la salud física, sino que también fortaleciendo el bienestar emocional y mental: “(...) Bueno, visto el bienestar psicológico desde este, desde el compromiso que yo tengo conmigo

misma, el ejercicio es parte fundamental” (P8, 204-205). “Yo creo que va de la mano, verdad. Entonces como te digo, si hacemos ejercicio y si nos sentimos bien físicamente, porque vamos cumpliendo con metas y nos vamos dando cuenta que sí podemos, eso, este, sumar nuestra autoestima” (P11, 114-116).

La relación entre el EF y la percepción de la realidad es una búsqueda de estar siempre mejor, y fue evidente en las respuestas de los (as) participantes, mostrando como influye el ejercicio en la manera que se perciben y se enfrentan los desafíos de la vida cotidiana, teniendo una actitud más resiliente: “Mucha, porque eso me motiva a seguir adelante, a no derrotarme con ciertas cosas que se presentan, sino que más bien me dan el, el empuje de, de estar adelante, de estar positiva, de, de ver la vida de otra forma” (P12, 54-56). “como le dije antes, verdad, que son todas las partes estas, eh, de las emociones, entonces al, al yo hacer ejercicio, me siento feliz, entonces me ayuda a esa parte integral de la parte psicológica “(P13, 96-98).

Se puede decir que el bienestar psicológico es una parte clave del bienestar general, y el ejercicio es fundamental para mejorar este aspecto. Las personas han notado una reducción en el estrés y una mejora en su estado de ánimo gracias al ejercicio.

#### **4.1.3.3. Mejoramiento de las relaciones interpersonales**

Los (as) participantes mencionaron sobre la mejoría que han tenido en la relación con amigos y familiares, al punto de motivar a otros a unirse al gimnasio. Este entorno no solo propicia la creación y fortalecimiento de nuevas amistades: “La verdad sí, sí, bueno, en mis amigos sí, hemos, hemos sido más tranquilos, de hecho, los he tratado de asesorar y como dicen, meterle la espinita para que ellos también se vayan acercando al gym, cuiden su vida

y cuiden su cuerpo, y en lo familiar con mis hijos súper bien, en lo íntimo con mi esposa súper bien, ha sido un cambio tremendo” (P1, 127-130).

De la misma forma otro participante resaltó como el gimnasio facilita la construcción de relaciones sociales y familiares, estas experiencias resaltan la importancia del EF no solo para el mejoramiento de la salud, sino también como un medio para fortalecer los vínculos: “pues sí, sí, porque aquí hace uno muchas amistades, y por medio del ejercicio, conoce uno personas que practican y otras, y otras. Mejora uno mucho” (P7, 81-82).

La motivación y el afrontamiento a dificultades vuelven a destacarse al recalcar como el ejercicio impacta positivamente en otras áreas de la vida, como el trabajo: “Bueno, creo que es un complemento. Bueno, primero, los seres humanos somos individuales y sociales, entonces, digamos, en mi trabajo, la gente siempre me pregunta, ¿Y qué, doña (nombre de la persona), sigue yendo al gimnasio? Y yo, sí, claro. Ah, que bueno. Y bueno, entonces hay compañeros que participan en triatlón, que participan en, en maratones o carreras, verdad, entonces me dicen, doña (nombre de la persona) vamos y nos inscribimos, entonces yo no soy muy buena corriendo, pero voy y me inscribo” (P8, 225-230).

Además, las personas comentaron cómo por medio del ejercicio se da una regulación emocional ya que el espacio en el gimnasio se convierte en un lugar para liberar tensiones, permitiendo que después de salir de este, regresen a sus casas o trabajos con una actitud más relajada, teniendo relaciones más sanas: “Sí, claro que ha mejorado mucho porque lo que hace es que yo vengo aquí como para matar un poco el estrés y ya luego, luego al trabajo más diferente ya, todo es mucho más diferente, la relación de mi casa también es diferente, entonces yo siento que sí le ayuda mucho a uno en eso” (P14, 70-73).

Y para finalizar, se vuelve a resaltar la contribución que brinda el EF al bienestar del cuerpo, desempeñando un papel importantísimo en el tema del amor propio, ya que en la medida que las personas se perciben con una apariencia mejor, su autoestima y confianza personal aumenta, y por ende esto mejora las relaciones interpersonales, así se mencionó: “me siento muy seguro de mí cuando entreno, y como le digo, como me siento mejor, me veo mejor, aunque sea solo para mí, pero me veo mejor, entonces, ha ayudado muchísimo con la rutina de las personas con las que convivo siempre” (P15, 89-92).

Se puede observar entonces, que el EF es fundamental para el bienestar integral, ya que mejora la salud mental, aumenta la autoestima, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye al desarrollo de las personas que lo realizan.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## 5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

El EF no solo es fundamental para la salud física, sino que también desempeña un papel crucial en el bienestar psicológico, especialmente en la población de mediana edad. Es por esto por lo que, se destaca de los (as) participantes el aumento de su energía y su motivación, lo cual concuerda con la idea sobre las adaptaciones metabólicas y circulatorias que retrasan el envejecimiento y promueven la sensación de vitalidad tras la práctica regular del EF (Carrillo, 2020; Cordero et al. 2014). Esto se relaciona con el estudio de Barbosa et al. (2018), quienes subrayan que el EF no solo previene ECNT, sino que también aporta beneficios psicológicos al disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión, consecuentemente mejora las capacidades cognitivas, el autoconcepto y la resiliencia.

Durante las entrevistas también se puntualizó sobre las mejoras en la salud física, principalmente en la disminución de colesterol y triglicéridos. Así como en su capacidad cardiorrespiratoria y en la percepción de su estado físico. Las experiencias mencionadas, refuerzan los excelentes resultados que se obtienen tras realizar EF. Es decir que el ejercicio es una herramienta efectiva para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Perea, 2020). Como también lo señalan Barbosa et al. (2018), su estudio es relevante, ya que los autores enfatizan que el EF impacta positivamente en la prevención de enfermedades físicas como las cardiovasculares y la obesidad, además mejora la salud general al actuar sobre factores de riesgo, funcionando como un factor protector.

Por otro lado, los (as) participantes relacionaron el ejercicio como un factor protector frente al estrés, que ha favorecido el desarrollo de estrategias de afrontamiento, mejorando su estado de ánimo y salud mental. Esto concuerda con la literatura, que plantea la necesidad

de ampliar el enfoque de la psicología hacia la prevención y promoción de la salud, orientándolo en el bienestar y las habilidades de afrontamiento. En este sentido, los estudios han demostrado una relación positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento ante el estrés, como lo señalan (Romero et al., 2007), apoyando las experiencias de los(as) participantes lo cual coincide con los hallazgos de Urra et al. (2018), al destacar cómo factores como el autocontrol y la concentración, potenciados por estas estrategias, influyen positivamente en el manejo emocional y el desempeño en distintos contextos.

Algunos (as) señalaron mejoras en la calidad del sueño, tras la incorporación del ejercicio en su vida, experimentaron una mayor facilidad para dormir. Mejorando su bienestar emocional, relacionándose con la evidencia existente que indica que el EF es clave para el bienestar integral reforzando la conexión con la salud mental, esto no solo impacta positivamente la salud física, sino también el bienestar emocional. El EF regular puede potenciar significativamente la calidad de sueño, como lo indica la OMS (OMS, 2022). Coincidiendo con los hallazgos de Moya (2019), quien identificó que las personas mayores que participaban en programas de EF no solo percibían beneficios en su salud física, sino también en su bienestar mental y espiritual.

En relación con las motivaciones, los resultados demuestran la necesidad de un cambio para mejorar su autoimagen y autoconfianza, pérdida de peso y una mejora en su salud en general, lo cual se relaciona con la teoría de la autodeterminación, al identificar que los motivos por los que una persona hace ejercicio tienen relación con factores internos y externos (León et al., 2013). Esto se alinea con lo expuesto por Barbosa et al. (2018),

quienes destacaron que el EF contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoconfianza, la resiliencia y una percepción más positiva de sí mismo.

Quienes están motivados intrínsecamente, disfrutaban de los beneficios que el EF les aporta personalmente, indicaron que se sentían más satisfechos con su rutina. Esto concuerda con el hecho de que la motivación autodeterminada fomenta actitudes positivas hacia el ejercicio y un mayor compromiso. Una de las razones por las que se hizo ejercicio tuvo relación con el buscar sentirse mejor, lo cual representa una estimulación intrínseca que fortalece la satisfacción personal (Muyor et al., 2009; León et al., 2013). Esto se relaciona con los hallazgos de Mendoza et al. (2024), quienes recalcaron que la motivación intrínseca es un factor esencial para mantener la constancia en la práctica del EF, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también un estado de ánimo positivo y una mejor calidad de vida.

Por otro lado, señalaron que su motivación estaba ligada a factores externos como la presión social o recompensas, lo cual corresponde con los aportes de Muyort et al., (2009), quienes mencionan que al ser mayor la motivación extrínseca para hacer ejercicio, vuelve a la población más vulnerable a abandonarlo. Esto refuerza lo mencionado por Fernández et al. (2019), quienes destacan que factores externos, como la presión del entorno o la evaluación social, pueden actuar tanto como una limitación para la práctica regular de ejercicio físico, como una motivación temporal, lo que dificulta la adherencia a través del tiempo.

Los (as) participantes expresaron que el hecho de realizar ejercicios de pesas y resistencia los ha hecho sentirse fuertes y flexibles, lo que refuerza que este tipo de ejercicio mejoran no solo la salud física, sino también el autoconcepto y la autoestima. Además, se observa

que una rutina variada es vista como una expresión de amor propio y compromiso con el bienestar personal (National Institute on Aging, 2022). Igualmente, esto se complementa con lo expuesto por Barbosa et al. (2018), al identificar que el EF tiene un impacto positivo en la salud mental, promoviendo una mayor autoestima y fortaleciendo habilidades personales esenciales para el bienestar integral.

Con respecto a los retos a los que se enfrentan, mencionaron los físicos y emocionales, lo que refleja los cambios que ocurren en esta etapa de la vida, tanto a nivel físico como psicológico. Esto es una queja común que puede provocar inseguridad, baja autoestima, limitando incluso su capacidad para ser físicamente activos. También presentan barreras psicológicas, como la ansiedad social relacionada con la apariencia física (Gimenez, 2021). Lo anterior guarda relación con lo mencionado por Ortín et al. (2018), quienes identificaron que las variables psicológicas, como el control del estrés y la autoconfianza, son fundamentales para afrontar momentos complicados. Resaltaron que contar con apoyo social y mantener una percepción favorable del estado físico son necesarios para enfrentar obstáculos y fomentar el bienestar personal.

Algunos obstáculos mencionados fue la aparición de lesiones, que afecta al cuerpo y al mismo tiempo la motivación ya que estos problemas pueden convertirse en barreras importantes para mantener la rutina de EF en la mediana edad. La teoría de la autodeterminación explica cómo la interrupción de una rutina de ejercicio por razones de salud impacta el bienestar emocional. Además, barreras psicológicas, como la ansiedad social relacionada con la apariencia física, puede generar una imagen negativa de sí mismas y una baja autoestima, así lo menciona (Gimenez, 2021). Relacionándolo con Ortín et al. (2018), quienes señalaron que el control del estrés y el apoyo social son esenciales para

superar estos desafíos, y con Barbosa et al. (2018), que además destacaron que el EF fortalece la resiliencia y ayuda a enfrentar barreras emocionales y físicas.

También mencionaron que sentirse bien con ellos (as) mismos (as) mejora sus relaciones familiares y laborales, esto coincide con la teoría de Ryff, citado por Díaz et al. (2006), en la que propuso un enfoque que consta de seis aspectos diferentes en los cuales están la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, el propósito de la vida y el crecimiento personal. Además, se resalta el papel de las relaciones positivas como un elemento indispensable para el funcionamiento psicológico óptimo (Guillén y Angulo, 2016). En este sentido, Barbosa et al. (2018) recalcan que el EF fortalece el concepto hacia sí mismo, la resiliencia y las habilidades sociales, y esto se relaciona estrechamente con las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff. Además, mencionaron que ejercitarse les ayuda a manejar el estrés y afrontar problemas de manera saludable, lo que es clave para el crecimiento personal y la autoaceptación. Esto se alinea con el modelo de Ryff como un aspecto crucial para el desarrollo personal (Ryff, 1989, citado por Díaz et al., 2006). De igual manera esto lo destacaron Mendoza et al. (2024), al mencionar que el EF contribuye significativamente al bienestar emocional, reduciendo el estrés y aumentando la motivación intrínseca, siendo esto esencial para promover el crecimiento personal y el equilibrio emocional.

Por otro lado, se evidenció las consecuencias negativas del abandono del ejercicio, ya que interrumpir la rutina afecta el bienestar emocional y psicológico. Esto vuelve a apoyar la teoría de Ryff, que dice que el bienestar psicológico se mantiene y se fortalece mediante la práctica constante que promueve el desarrollo personal y el manejo del estrés. La falta de ejercicio puede afectar negativamente el equilibrio emocional y el autocuidado, por ende, la

importancia de mantener una rutina regular (Ryff, 1989, citado por Díaz et al., 2006). En este caso se relaciona con el estudio de Ramalho (2019), quien identificó que el hábito de mantener una actividad física regular es clave para contrarrestar comportamientos sedentarios, los cuales afectan negativamente el bienestar psicológico y emocional.

Los resultados de las entrevistas confirman la idea de que el bienestar psicológico forma parte del bienestar general que incluye la salud física, mental y social, mostrando cómo el EF contribuye a una mejor salud integral. El amor propio y la autoaceptación, que la teoría considera beneficios del EF, se reflejan en cómo el ejercicio fortalece la autoestima y la confianza personal, proporcionando grandes beneficios para la salud física. Así se vincula con los elementos teóricos al construir una imagen positiva de sí mismo y refuerza la autoaceptación (Vasquéz et al., 2009; Álvarez, 2022; Rosembaum et al., 2021). Esto está alineado con Mendoza et al. (2024), quienes enfatizaron que el EF reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo, además fomenta la motivación intrínseca, favoreciendo a una imagen positiva de sí mismo y a un bienestar emocional integral.

Los (as) participantes mencionan que su rutina en el gimnasio les ha ayudado a sentirse mejor psicológicamente, resaltando su impacto positivo en este aspecto, demostrando a su vez que es clave no solo para la salud física, sino también para optimizar el estado emocional. Además, la conexión entre la salud física y mental se hace evidente en las respuestas, ya que el ejercicio les ayuda a manejar el estrés y a mejorar el ánimo, lo que contribuye a una vida emocional más equilibrada (Bonilla y Sáez, 2014; Rosembaum et al., 2021; Madaria, 2018). Claramente esto coincide con los hallazgos de Mendoza et al. (2024), al destacar que el EF reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo y fomenta una percepción positiva hacia sí mismo.

La práctica de EF está asociada con el mejoramiento de las relaciones interpersonales, esto se considera esencial para el bienestar biopsicosocial. Ellos (as) mencionaron que en el gimnasio hacen nuevas amistades y fortalecen las que ya tienen. Demostrando cómo por medio del EF se puede mejorar la comunicación y el apoyo entre las personas. Además, se resalta, como se ha mencionado en diferentes ocasiones que ayuda a manejar el estrés, lo que mejora las relaciones en casa y en el trabajo, contribuyendo a una mejor calidad de vida, tanto personal como profesional (Álvarez, 2022; Cintra et al., 2011; Barbosa et al., 2018). Urra et al. (2018), lo complementan al enfatizar que el manejo emocional y el autocontrol son factores clave para fomentar relaciones positivas y un rendimiento óptimo en diferentes situaciones.

Finalmente, los resultados confirman ampliamente los beneficios físicos y psicológicos mencionados en la literatura sobre EF, entre los que se logró destacar la mejora en niveles de energía, motivación, manejo del estrés, fortalecimiento de la autoestima, menor riesgo de adquirir ECNT, mejoras en el estado de ánimo, funciones cognitivas y disminución de la depresión. Contribuyendo al logro de metas específicas de salud, brindando una vida más saludable y plena, recalcando su relevancia en la promoción del bienestar durante la adultez media (Perea, 2020). Esto se ve reflejado en el estudio de Barbosa et al. (2018), los autores destacaron el impacto positivo del EF en la prevención de enfermedades físicas y en la reducción de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. Así mismo, Mendoza et al. (2024), señalaron la importancia del EF como una herramienta para fomentar el bienestar psicológico, fortalecer la motivación intrínseca y promover una vida con más plenitud en esta etapa.

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **6.1 CONCLUSIONES**

El propósito de esta investigación fue analizar la importancia del ejercicio físico para el bienestar psicológico en la mediana edad, identificando tanto los retos, como las motivaciones que los impulsa a mantenerse activos. Los resultados señalan los beneficios que se obtienen tanto en la salud física, mental y social.

### **6.1.1 Describir la importancia del ejercicio físico, así como retos y motivaciones, reportados por participantes entre los 40 a 60 años.**

La práctica constante de EF es fundamental para las personas de 40 a 60 años, ya que no solo mejora la salud física al reducir factores de riesgo como colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre altos, previene enfermedades cardiovasculares, fortalece la capacidad respiratoria, también promueve una sensación de vitalidad y ayuda a ralentizar el envejecimiento. Los (as) participantes reportan que el ejercicio físico les otorga más energía y motivación, sin embargo, se enfrentan a retos y barreras psicológicas como la ansiedad relacionada con la apariencia física, lesiones físicas, situaciones que pueden limitar su actividad.

En cuanto a las motivaciones para ejercitarse son diversas, las cuales van desde aspectos intrínsecos como la mejora de la autoimagen, aumento de la confianza y sentirse más saludables, y las motivaciones extrínsecas que está relacionada con la presión social, el apoyo de familiares, amigos, la influencia de los entrenadores o los mismos compañeros del gimnasio.

Finalmente, fomentar una motivación autodeterminada es esencial para mantener el compromiso con el ejercicio a largo plazo, ya que además de aumentar la adherencia al

ejercicio, favorece positivamente el EF, permitiendo que las personas experimenten mayores beneficios en general.

### **6.1.2 Identificar las principales características del bienestar psicológico y su impacto en la salud mental, desde la experiencia de personas que realizan ejercicio físico.**

El ejercicio físico tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de quienes lo practican, ya que se convierte en un factor protector contra el estrés, mejorando el estado de ánimo y promoviendo estrategias de afrontamiento eficaces que favorecen la salud mental. Los participantes destacan que la incorporación del ejercicio en su rutina diaria contribuye a mejorar la calidad del sueño, reforzando así la conexión entre el EF y el bienestar emocional. En este sentido, el sueño no solo ayuda a reducir el cansancio, también les permite enfrentar el estrés con una actitud más positiva.

Realizar ejercicio físico con regularidad permite liberarse de tensiones y enfocarse en los objetivos personales de una manera más efectiva, esto a su vez fortalece la autoestima y va de la mano con el bienestar psicológico. Los (as) participantes enfatizaron el hecho de sentirse más tranquilos y motivados ya que han incrementado las buenas relaciones sociales y familiares. Además, de que los beneficios abarcan la salud física, lo cual está directamente relacionado con la salud mental, la calidad del sueño y el manejo del estrés. Por esto es tan importante mantener la práctica constante de ejercicio como una estrategia preventiva para tener calidad de vida.

### **6.1.3 Comprender la influencia del ejercicio físico, en la promoción del bienestar psicológico, según las personas participantes.**

La influencia del ejercicio en el bienestar psicológico se refleja en las respuestas de los participantes los cuales expresaron una preferencia por actividades que combinan flexibilidad, resistencia y fuerza. Estas prácticas no solo aportan beneficios físicos, sino que también mejoran el autoconcepto y la autoestima, elementos esenciales para desarrollar estabilidad personal y equilibrio emocional. Además, la existencia de redes de apoyo, tanto familiares como sociales, resulta crucial, ya que brinda la motivación y el respaldo emocional necesarios para mantener un compromiso con el EF a largo plazo, incluso en situaciones adversas.

Los (as) participantes también mencionaron que interrumpir la rutina de ejercicio puede llevar a consecuencias negativas en el bienestar emocional, como aumento del estrés, bajo estado de ánimo, mal humor e incluso una disminución en la autoconfianza, esto resalta la necesidad de mantener una práctica constante para favorecer y fomentar el desarrollo personal y la gestión del estrés, manteniendo el equilibrio emocional e impactando de manera positiva la calidad de vida de los (as) entrevistados (as).

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Fomentar la práctica regular del EF no solo para mejorar la salud física, sino también como una estrategia esencial para el bienestar psicológico a través de talleres que combinen aspectos teóricos y prácticos sobre los beneficios de EF.
- Impulsar programas comunitarios que incorporen el EF dentro de las estrategias de salud mental, destacando su efecto positivo en la disminución del estrés y la ansiedad. La Universidad Hispanoamericana puede liderar estas iniciativas en colaboración con instituciones de salud, creando espacios para el debate y el análisis sobre este tema.
- Promover desde la carrera de psicología, proyectos de investigación que evalúen el impacto de programas de EF en la salud mental en la mediana edad, generando datos que respalden estas iniciativas y que permitan a los estudiantes involucrarse en la difusión de información y creación de materiales educativos.
- Implementar campañas educativas dirigidas a personas de mediana edad que resalten los beneficios psicológicos del ejercicio.
- Promover la participación estudiantil, para la construcción de espacios psicoeducativos (talleres) en pro de la salud física y emocional de las personas.
- Promover la participación interdisciplinaria, explorando la relación entre EF y salud mental desde diversas perspectivas, como la psicología, y la medicina. Esto enriquecería el conocimiento en el área y podría generar proyectos de investigación que beneficien a la comunidad universitaria.

- Realizar investigaciones comparativas entre personas que practican EF regularmente y aquellas que no lo hacen, para identificar diferencias significativas en su bienestar psicológico y emocional.
- Combinar enfoques cualitativos-cuantitativos en futuras investigaciones relacionadas con este tema para obtener una perspectiva más integral de los beneficios del EF en la salud física y mental. Esto enriquecería tanto el análisis estadístico como de las experiencias personales
- Incluir en la investigación una población entre 18 y 60 años que practique EF con el fin de conocer las razones que los motivan dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentran, para así comparar distintos grupos etarios y analizar las diferencias en los beneficios percibidos, motivaciones e incluso la adherencia al EF.
- Incorporar en futuras investigaciones sobre este tema, el papel de la tecnología en el EF, como aplicaciones de ejercicio, dispositivos portátiles o plataformas en línea, para conocer si influyen en la motivación y adherencia al EF, especialmente sobre el impacto psicológico.
- Realizar observaciones directas en gimnasios, parques u otros espacios donde se practique EF, registrando comportamientos, dinámicas sociales y reacciones emocionales para obtener una visión más completa del contexto.
- Reunir a un pequeño grupo de participantes, pero grupos etarios diferentes, para discutir en profundidad sus experiencias con el ejercicio físico, explorando percepciones comunes, barreras y beneficios de manera interactiva.

## I. REFERENCIAS

- Almagro, S., Dueñas, M.A. y Tercedor, P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (54) 377-392. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54231405012.pdf>
- Álvarez. I. (2022). *Actividad física y bienestar psicosocial en la juventud española*. Facultad de ciencias humanas y sociales. [Trabajo final de graduación, Universidad Pontificia, España]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/61259/TFG%20Irene%20Alvarez%20Gonzalez.%20Actividad%20física%20y%20bienestar%20psicosocial%20en%20la%20juventud%20espanola..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez. J.L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. (2ª ed.). Paidós Educador. <https://mayestra.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/bibliografc3ada-de-referencia-investigac3b3n-cualitativa-juan-luis-alvarez-gayou-jurgenson.pdf>
- Andrade, A. J., Bastos, V., & Teixeira, D. S. (2024). The Nostrum to Exercise: How Self-Selected and Imposed Exercise Intensity Relates to Affective, Cognitive, and Behavioral Outcomes -A Systematic Review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24 (1), 119-153. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/56937/355861>
- Ballester, O., Baños., R. y Navarro, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22 (2), 62-82 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006)

- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.  
[https://www.researchgate.net/publication/324417841\\_Influencia\\_del\\_deporte\\_y\\_la\\_actividad\\_fisica\\_en\\_el\\_estado\\_de\\_salud\\_fisico\\_y\\_mental\\_una\\_revision\\_bibliografica](https://www.researchgate.net/publication/324417841_Influencia_del_deporte_y_la_actividad_fisica_en_el_estado_de_salud_fisico_y_mental_una_revision_bibliografica)
- Barrantes, K. y Balaguer, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38 (2), 149-177.  
<https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>
- Begoña, A., Montero, C., Carrillo, V.I., González, D. y Cervelló, E. (2017), Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte* 12, (1), 121-127.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5760452>
- Bonilla., A. y Sáez, M.E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*, 2 (4), 21-30.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5041624>
- Cañas, L. (2018). *El proceso de individuación en la adultez intermedia*. [Tesis Maestría en Psicología Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín].  
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/a431fd76-5088-4ccc-b16d-3b1e7aabdf59/content>
- Carcelén (2021). *Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis- Covid 19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachai Tech* [Tesis de

maestría, Universidad del norte, Ecuador]

<https://www.researchgate.net/publication/351599031>

Carrillo, M., Padilla, J., Villagómez, T., (2009). La motivación y el aprendizaje.

ALTERIDAD. *Revista de Educación*, 4 (2), 20-32.

<https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf>

Carrillo, S. (2020). El ejercicio, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempos de

pandemia? *Revista Costarricense de Cardiología*, 22. 27-29.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-)

41422020000300027

Casterad, J. y Roso, A. (2019). Los centros de fitness de la ciudad de Zaragoza. *Apuntes*

*Educación Física y Deportes*. 35 (135), 118-136

<https://www.redalyc.org/journal/5516/551657706008/551657706008.pdf>

Cepeda, V. (23 de noviembre de 2021). *Impacto de la actividad física en la salud mental*.

*Universidad San Sebastián*. <https://www.uss.cl/noticias/actividad-fisica-salud-mental/>

Cerda, J., y Villarroel, L. (2008). Evaluación de la concordancia inter-observador en

investigación pediátrica: Coeficiente de Kappa. *Bioestadística*, 79(1), 54-58.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v79n1/art08.pdf>

Cintra, O., y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista*

*Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16

(61), 617-630. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

Conde, E., López, C.V., y Velasco, P.W. (2022). Relación entre la Actividad física e

indicadores de salud mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12 (2) 106-119.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-)

48322022000200106#B3

Cordero, A., Masiá., M.D y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67 (9), 748-753.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893214002656?via%3Dihub>

Corrales, J., D., Torres, T., Orozco. E.O., y Barbosa, S.H. (2023). Efecto del ejercicio y actividad física respecto a la calidad de vida en pacientes con enfermedad de Parkinson: *Revisión sistemática: MH: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 20, (2), 1-18. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.9>

Coto, E. (2007). Ejercicio físico y bienestar en personas mayores de 50 años; caso del distrito central del cantón de Turrialba. *Inter Sedes*, 7, 47-59.

<https://revistas.ucr.ac.cr/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Frevistas.ucr.ac.cr%2Findex.php%2Fintersedes%2Farticle%2Fdownload%2F933%2F994%2F1342>

Delgado, C. F., Mateus, E. T., Rincón, L. A. y Villamil, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18 (2), 128-145.

<https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>

Denche, Á., Gómez, D., Payo, D., Arroyo, C., Muñoz, A., Barraza, N., Marín, M. y Gómez, J. (2022). Frecuencia de actividad física y depresión en la población española. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19 (22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214704>

- Díaz V. M. (2000), La psicología de la salud, antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 2 (3) 57-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865221>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2 (7), 162-167. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009#:~:text=La%20entrevista%20es%20una%20t%C3%A9cnica,al%20simple%20hecho%20de](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009#:~:text=La%20entrevista%20es%20una%20t%C3%A9cnica,al%20simple%20hecho%20de)
- Faba, N. M. (2017). Efectos percibidos sobre los estados emocionales de ansiedad y depresión en personas con patología coronaria participantes de un programa de rehabilitación cardiaca fase III. (Tesis de Maestría no publicada en Salud Integral y Movimiento Humano). Universidad Nacional, Heredia: Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/c4652d85-4037-4b92-b2ff-28141c2cf760/content>
- Fernández, I., Giné, M., & Canet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100049&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049&lng=es&tlng=es)
- Fouilloux, C., Fouilloux, M., Tafoya, S. y Micu, P. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio

- transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21 (3), 1-5.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232021000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000300002)
- Franco, A. M., Ayala, J.E. y Ayala, C.F. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la promoción de la salud*, 16 (1), 186-199.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a13.pdf>
- Gimenez, D. (2021). *Beneficios de la adherencia a la actividad física: Propuesta de Intervención* [Tesis de Licenciatura, Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Miguel Hernández, Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas] <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/25940/1/TFG-Gim%C3%A9nez%20Arnau%2C%20David.pdf>
- Guillén, F. y Angulo, F. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11 (1), 113-122.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5287992>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ª ed). McGraw-Hill.
- Huang, J., Bin H. & Fada W. (2020). The Influence of Physical and Mental Exercises on the Mental Health of Middle-Aged and Old People: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-11.  
<https://www.researchgate.net/publication/346160904>
- Lang, D., Cono, N., Lally, M., Valentine, F. & Mather, R. (2022). Physical Development in Middle Adulthood. *Individual and family development, health, and well-being*

<https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/physical-development-in-middle-adulthood/>

Lei J., Yang J., Dong L., Xu J., Chen J., Hou, X. & Bai, Z. (2022). An exercise prescription for patients with lung cancer improves the quality of life, depression, and anxiety. *Frontiers in Public Health*, 10.

<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.1050471/full>

León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., y Martín, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8 (1), 35-53.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311127595003.pdf>

Li C., Ning, G., Xia, Y., y Liu, Q. (2022). Beneficios para la salud de la actividad física en personas con trastornos mentales: desde la perspectiva del bienestar subjetivo multidimensional. *Front. Psychiatry*, 13

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1050208>

López, Y., Arnau, J., Ros, T., Lidón. M.B., Serrano, A. & Medina, M.D. (2018). Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years. A qualitative study. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 26,

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/kVcNNBGKMzMtR55sPYF3wyj/?format=pdf&lang=es>

Marín M. T., Rodríguez R., Montesinos F., Rodríguez S., Ágreda M. R. y Hidalgo E. (2021). Factores asociados a la calidad de vida y su predicción en pacientes renales

- con hemodiálisis. *Sociedad Española de Nefrología*, 42 (3), 318-326  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211699521001363?via%3>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J.C. (2015). Bienestar Psicológico en función de la etapa de la vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14 (2), 101-112.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v14n2/v14n2a08.pdf>
- Mendoza, D. C., Ariopaja, J. J., Vargas, G. del P., & Andrade, G. C. (2024). Estudio empírico de la actividad física y el deporte que afectan la salud mental. *Ciencia Y Educación*, 5(6), 34 - 41. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11641444>
- Moliner, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (25), 287-304. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678693>
- Moya, D.F. (2019). *Percepción hacia la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y el medio ambiente, por parte de personas adultas mayores que participan en un programa de actividad física*. [Tesis de posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, Facultad en ciencias de la salud. Universidad Nacional de Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/23442>
- Muyor, J.M., Águila, C., Sicilia, A., y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9 (33), 67-80  
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54222999006.pdf>
- Naranjo, M.L. (2009). Motivación: Perspectivas Teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2). 153-170.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

National Institute on Aging. (2022). *Cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física*. National Institutes of Health.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>

Niñerola, J., Capdevila, L., Pinatel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1). 55-69 <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119204005>.

Núñez, J.L., León, J., González, V. y Martín, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 223-234. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302016.pdf>

Oblitas L.A. (2008). El estado del arte de la psicología de la salud. *Revista de Psicología*, 26 (2), 219-254. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v26n2>

Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). Salud Mental: *Fortalecer nuestra propuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=Las%20intervenciones%20de%20promoci%C3%B3n%20y,fav%20orables%20para%20la%20salud%20mental>.

Organización Mundial de la Salud (25 de noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta-dice la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020>.

Organización Mundial de la Salud (5 de octubre de 2022). *Actividad física* <https://www.who.int/es/news/-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: OMS.*  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (junio, 2019). *Actividad física.*  
<https://www.paho.org/es/temas/actividadfisica>
- Organización Panamericana de la Salud (junio, 2019). *Seamos activos.*  
<https://www.paho.org/es/campañas/seamos-activos>
- Organización Panamericana de la Salud. (mayo, 2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo sano,* Washington, D.C. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>
- Ortín, F.J., Martín, M.L., Izquierdo, T. y López. J.M. (2018). Análisis cualitativo sobre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo en Lucha Olímpica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico* 3, (2) 1-19.  
<https://www.redalyc.org/journal/6138/613865230002/html/>
- Perea, A.L., López, G.E., Perea, A. et al. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6 (2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Ramalho, A.; Petrica, J.; Rosado, A. (2019). Determinantes psicossociais do comportamento sedentário dos idosos: estudo qualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19 (1), 147-165.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=1578-84232019000100147&Ing=e](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=1578-84232019000100147&Ing=e)
- Raúl, M., & Oravitan, M. (2022). Systematic review of the impact of physical activity on depression and anxiety symptoms. *Journal of Physical Education and Human*

- Movement*, 4 (2), 6168.  
<https://www.revistas.uma.es/index.php/JPEHM/article/view/15703/16233>
- Reverter, J. y Barbany, J.R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud: Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts Educación Física y Deportes*, (90), 59-68.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656950007.pdf>
- Reynaga, E.I., Veredsoto, A.M., Jiménez, I.M., Preciado, M.L. y Morales, J.J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 16 (30), 203-206.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>
- Romero, A.E., Brustad, R.S y García, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2), 31-52.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rondón, J.M., y Ortíz, V. A. (2023). Calidad del servicio en gimnasios-centros fitness:una revisión de literatura. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 13 (3)  
<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestaoesportiva&page=article&op=view&path%5B%5D=12095&path%5B%5D=6923>
- Rosembaum, A., Alastair, A., Snider, L., Warria, A., Collison, H., Hermosilla, S. y Vamcampfor. (2021). Actividad física, salud mental y apoyo social.  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/114372/1/RMF\\_66\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/114372/1/RMF_66_12.pdf)
- Rubio, J.A., y Gracia, M.S. (2018). Ejercicios de resistencia en el tratamiento y prevención de la sarcopenia en ancianos. Revisión sistemática. *Gerokomos*, 29 (3),

- 133-137. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2018000300133](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000300133)
- Ryff, C., (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081 [https:// phycnet.apa](https://phycnet.apa)
- Salazar, L.E. (2020). Investigación cualitativa: Una respuesta a las Investigaciones Sociales Educativas. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Ciencia y Tecnología*, VI, (11), <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7390995.pdf>
- Sánchez, A., León, H.H (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Sánchez, N. (2021). Salud mental durante el confinamiento impuesto en España: efectos de hacer ejercicio y sacar a pasear al perro sobre estado de ánimo, sintomatología depresiva e ideación suicida. *Escritos de Psicología*, 14 (2), 73-83 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092021000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092021000200004)
- Smith, V. y Molina, M. (2011). Cuadernos Metodológicos: *La entrevista cognitiva: Guía para su aplicación en la evaluación y mejoramiento de instrumentos de papel y lápiz* <https://www.iip.ucr.ac.cr/es/publicaciones/publicacion-de-investigador/la-entrevista-cognitiva-guia-para-su-aplicacion-en-la-0>
- Song, S., Eunsang, L, & Kim, H. (2022). Does Exercise Affect Telomere Length? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Medicina*, 58 (2), 242. <https://doi.org/10.3390/medicina58020242>
- Trujillo, T., Maestre, M., Romero, J., Ortin, F.J., López. J.L. (2022). Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate. *Cuadernos*

*Psicología del Deporte*, 23 (1), 175-189.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/511371/336031>

- Urra, B., Núñez, C., Osés, J. y Sarmiento, G. (2018). Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3 (2), 1-11. <https://doi.org/105093/rpadef2018a13>
- Urra, B., Berrios, Y., Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14 (1), 81-86 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>
- Valero, A., y Gómez, A. (2016). Los deportes individuales, sus características y taxonomía. EmásF. *Revista Digital de Educación Física*, 42 (7). <https://dialnet.uniroja.es/descarga/articulo/56699593.pdf>
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. Y Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica de la salud*, 5. 15-28. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vicente, G., Benito, P.J., Casajús, J.A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M.J., González, C., González, A., Gallego, J., González, M., Gracia, M., Gutiérrez, A., Gusi, N., Jiménez, D., Lucía, A., Márquez., S., Moreno, I., Ortega, F. B., de Paz, J.A. ... Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33 (9), 1-21. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309249471001.pdf>

- Webster, M.S. (2018). Adherencia a la actividad física: Un estudio comparativo de las variables psicológicas implicadas en la práctica del Crossfit y del gimnasio convencional, *Universidad Pontífica y comillas*.  
<https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/31875/1/TFG-%20Webster%20Echanove%2C%20Monica.pdf>
- Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte: Activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto*. Editorial: Paidotribo
- Zazo, R., Moreno, J.A. (2015). Hacia el Bienestar Psicológico en el Ejercicio Físico Acuático: *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 33-39 <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=31113262800>

**ANEXOS****ANEXO 1. MODELO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO****UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA****Escuela de Psicología****Tel (506) 2211-3000 E-mail: [info@uh.ac.cr](mailto:info@uh.ac.cr)****CONSENTIMIENTO INFORMADO****(para ser participante de una investigación)****Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico  
en la adultez media****Sustentante: Maricruz Alvarado Zúñiga: Cédula 303540356****Tutor(a): Lic. Marta Artavia Alpízar****A. QUÉ BUSCA EL ESTUDIO**

El estudio se realiza por parte de la estudiante de Psicología, Maricruz Alvarado Zúñiga, de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, como requisito de graduación para alcanzar el título de Licenciatura en Psicología, mediante la realización del estudio sobre *Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media*.

**B. EN QUE CONSISTE SU PARTICIPACIÓN**

Su participación consiste en realizar una entrevista semiestructurada, que será grabada en formato de audio por medio de un dispositivo de grabación (grabadora de audio), para

conocer las experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media.

La realización de la entrevista es de forma individual, sus respuestas se registran de manera confidencial y luego se transcriben para su análisis en una base de datos. No se le solicita ningún otro dato personal más que una ficha general de identificación, la información recolectada se maneja con confidencialidad y responde únicamente a fines académicos. Su nombre nunca será divulgado en los resultados y se guardará durante 10 años.

### **C. RIESGOS**

La participación en este estudio no plantea un riesgo para su integridad física, psicológica, o condiciones laborales. Puede experimentar una sensación de incomodidad al responder las preguntas o al saber que la información será leída por la sustentante. Por lo que se le recuerda que es libre de retirarse en cualquier momento si así lo desea.

### **D. BENEFICIOS**

No existe un beneficio directo para la persona que participa o su institución. Sin embargo, estará colaborando con un estudio que permita comprender los beneficios que brinda realizar ejercicio físico para la salud mental, siendo un aporte para la psicología de la salud y beneficiando a otras personas estudiantes con su participación.

### **E. PARA ACLARACIONES**

Para participar en este estudio usted debe contar con un espacio para aclarar dudas, y la persona sustentante, Maricruz Alvarado Zúñiga, debe contestar de forma satisfactoria sus preguntas. Puede localizarlo si necesitara más información al correo electrónico

[maricruz.alvarado@uhispano.ac.cr](mailto:maricruz.alvarado@uhispano.ac.cr). Puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana con la tutora supervisora del estudio Lic. Marta Artavia Alpizar al correo electrónico [marta.artavia0816@uhispano.ac.cr](mailto:marta.artavia0816@uhispano.ac.cr) para aclarar cualquier duda.

#### **F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA, DERECHO A RETIRARSE y COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD.**

Formar parte de este estudio es un acto voluntario y libre, nadie puede obligarlo (a) a participar si no lo desea. Como ya se indicó anteriormente, si mientras usted participa del estudio y desea retirarse del mismo, lo puede hacer sin ninguna consecuencia para usted.

La información de su participación es confidencial los resultados pueden divulgarse por medio de la presentación de la tesis, artículos o aparecer en publicaciones, pero siempre de forma totalmente anónima, sin mencionar el nombre de las personas participantes. No perderá ningún derecho legal por firmar este consentimiento y se le entregará copia como respaldo.

**CONSENTIMIENTO**

He leído, todo el consentimiento antes de firmarlo. Pude hacer las preguntas que tenía y mis consultas fueron contestadas. Me queda claro que mi participación es voluntaria, confidencial y puedo retirarme cuando quiera, respetando mi derecho a seguir o no. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en este estudio.

\_\_\_\_\_  
Nombre completo                      Cédula                      Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre investigadora                      Cédula                      Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre testigo                      Cédula                      Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

## ANEXO 2. MATRIZ DE CATEGORIAS

### Matriz de categorías

Objetivos	Categorías	Instrumentalización
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir la importancia del ejercicio físico, así como retos y motivaciones, reportados por participantes entre los 40 a 60 años.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Ejercicio físico:</b> Se caracteriza por cualquier movimiento que el cuerpo realiza mediante la acción de los músculos, implicando un consumo de energía (Cordero et al., 2014).</li> <li>2) <b>Motivación:</b> Es aquello que mueve o tiene eficacia o virtud para mover; en este sentido, es el motor de la conducta humana. El interés por una actividad es “despertado” por una necesidad, la misma que es un mecanismo que incita a la persona a la acción, y que puede ser de origen fisiológico o psicológico. (Carrillo et al., 2009, p. 21).</li> <li>3) <b>Tipos de ejercicio:</b> Existen diferentes ejercicios que son necesarios</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ¿Ha notado beneficios en su salud física desde que comenzó a realizar ejercicio regularmente, y si así es, ¿Cuáles son?</li> <li>2) ¿De qué manera ha impactado el ejercicio físico en su calidad de sueño?</li> <li>3) ¿Cuáles han sido sus principales motivaciones para realizar y mantener una rutina de ejercicio en el gimnasio?</li> <li>4) ¿En algún momento sintió desmotivación de hacer ejercicio físico? ¿Cómo fue esa experiencia?</li> <li>5) ¿Qué tipos de ejercicio prefiere hacer en el gimnasio y por qué?</li> </ol>

	<p>combinar. Estos son ejercicio de fuerza, como levantamiento de pesas, aeróbico para la capacidad respiratoria, de equilibrio y flexibilidad (National Institute on Aging, 2022).</p> <p><b>4) Retos físicos en la mediana edad:</b> Se dan diferentes desafíos en la mediana edad con el proceso de envejecimiento debido a las modificaciones en el organismo que afectan varios sistemas, como el respiratorio, metabólico, muscular esquelético, entre otros (Coto, 2007).</p>	<p><b>6)</b> ¿Se ha enfrentado a algún tipo de dificultad al momento de realizar o mantener su rutina de ejercicios en el gimnasio, si así es, ¿Podría mencionar cuáles?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las principales características del bienestar psicológico y su impacto en la salud mental, desde la experiencia de personas que realizan ejercicio físico.</li> </ul>	<p><b>1) Bienestar psicológico:</b> Ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo frente a la tradición del</p>	<p><b>7)</b> ¿Podría describir qué significa para usted bienestar psicológico?</p> <p><b>8)</b> ¿Qué mejoras ha sentido en su estado de ánimo como resultado de su rutina de ejercicios en el gimnasio?</p> <p><b>9)</b> ¿De qué forma cree que el hecho de asistir al gimnasio</p>

	<p>bienestar subjetivo que ha mostrado especial interés por el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida (Guillén y Angulo, 2016, p. 115).</p>	<p>ha influido en su capacidad para reconocer sus propias limitaciones?</p> <p><b>10)</b> ¿Considera usted que su autoestima ha mejorado como resultado de su rutina de ejercicio físico?</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la influencia del ejercicio físico, en la promoción del bienestar psicológico, según las personas participantes.</li> </ul>	<p><b>1) Promoción de Bienestar psicológico:</b> Se centra en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos (Organización Mundial de la Salud, 2022, párrafo, 11).</p>	<p><b>11)</b> ¿De qué manera siente que el ejercicio en el gimnasio le ha contribuido a su desarrollo personal y crecimiento continuo?</p> <p><b>12)</b> ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico en la promoción del bienestar psicológico?</p> <p><b>13)</b> ¿Cómo le afecta emocionalmente el ausentarse del gimnasio y no hacer su rutina con normalidad?</p>

		<p><b>14)</b> ¿Considera que el ejercicio ha mejorado sus relaciones personales, ya sea con amistades, familiares, pareja o compañeros (as) de trabajo?</p>
--	--	---

### **ANEXO 3. GUÍA DE ENTREVISTA**

#### **UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Escuela de Psicología

Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media.

Sustentante: Maricruz Alvarado Zúñiga. Cédula 303540356

Ficha de identificación

Nombre: \_\_\_\_\_.

Edad: \_\_\_\_\_.

Tiempo realizando ejercicio físico: \_\_\_\_\_.

#### **Guía de entrevista**

- 1) ¿Ha notado beneficios en su salud física desde que comenzó a realizar ejercicio regularmente, y si así es, ¿Cuáles son?
- 2) ¿De qué manera ha impactado el ejercicio físico en su calidad de sueño?
- 3) ¿Cuáles han sido sus principales motivaciones para realizar y mantener una rutina de ejercicio en el gimnasio?
- 4) ¿En algún momento sintió desmotivación de hacer ejercicio físico? ¿Cómo fue esa experiencia?
- 5) ¿Qué tipos de ejercicio prefiere hacer en el gimnasio y por qué?

- 6) ¿Se ha enfrentado a algún tipo de dificultad al momento de realizar o mantener su rutina de ejercicios en el gimnasio, si así es, ¿Podría mencionar cuáles?
- 7) ¿Podría describir qué significa para usted bienestar psicológico?
- 8) ¿Qué mejoras ha sentido en su estado de ánimo como resultado de su rutina de ejercicios en el gimnasio?
- 9) ¿De qué forma cree que el hecho de asistir al gimnasio ha influido en su capacidad para reconocer sus propias limitaciones?
- 10) ¿Considera usted que su autoestima ha mejorado como resultado de su rutina de ejercicio físico?
- 11) ¿De qué manera siente que el ejercicio en el gimnasio le ha contribuido a su desarrollo personal y crecimiento continuo?
- 12) ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico en la promoción del bienestar psicológico?
- 13) ¿Cómo le afecta emocionalmente el ausentarse del gimnasio y no hacer su rutina con normalidad?
- 14) ¿Considera que el ejercicio ha mejorado sus relaciones personales, ya sea con amistades, familiares, pareja o compañeros (as)de trabajo?

#### **ANEXO 4**

Lineamientos para realizar una entrevista semi estructurada.

Las siguientes recomendaciones para llevar a cabo entrevistas semiestructuradas tienen como base la propuesta de Miguel Martínez:

- ✓ Contar con una guía de entrevista, con preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema.
- ✓ Elegir un lugar agradable que favorezca un diálogo profundo con el entrevistado y sin ruidos que entorpezcan la entrevista y la grabación.
- ✓ Explicar al entrevistado los propósitos de la entrevista y solicitar autorización para grabarla o video-grabarla.
- ✓ Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.
- ✓ La actitud general del entrevistador debe ser receptiva y sensible, no mostrar desaprobación en los testimonios.
- ✓ Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y el contenido de las preguntas acorde al proceso de la entrevista (Díaz et al., 2013, p. 163).

## ANEXO 5

## Figura 1

Comparación entre jueces

Juez 2 × Juez 1						
			Juez 1			Total
			Ejercicio físico	Bienestar psicológico	Promoción del bienestar psicológico	
Juez 2	Ejercicio físico	Recuento	6	0	0	6
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	85,7%	,0%	,0%	42,9%
		% Total	42,9%	,0%	,0%	42,9%
	Bienestar psicológico	Recuento	1	4	0	5
		% Fila	20,0%	80,0%	,0%	100,0%
		% Columna	14,3%	66,7%	,0%	35,7%
		% Total	7,1%	28,6%	,0%	35,7%
	Promoción del bienestar psicológico	Recuento	0	2	1	3
		% Fila	,0%	66,7%	33,3%	100,0%
		% Columna	,0%	33,3%	100,0%	21,4%
		% Total	,0%	14,3%	7,1%	21,4%
Total	Recuento	7	6	1	14	
	% Fila	50,0%	42,9%	7,1%	100,0%	
	% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Total	50,0%	42,9%	7,1%	100,0%	

Medidas simétricas				
		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,65	,17	3,33
N de casos válidos		14		

Fuente: elaboración propia, 2024.

**Figura 2***Comparación juez 2*

**Juez 2 × Categoría original**

		Categoría original			Total	
		Ejercicio físico	Bienestar psicológico	Promoción del bienestar psicológico		
Juez 2	Ejercicio físico	Recuento	6	0	0	6
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	100,0%	,0%	,0%	42,9%
		% Total	42,9%	,0%	,0%	42,9%
	Bienestar psicológico	Recuento	0	4	1	5
		% Fila	,0%	80,0%	20,0%	100,0%
		% Columna	,0%	80,0%	33,3%	35,7%
		% Total	,0%	28,6%	7,1%	35,7%
	Promoción del bienestar psicológico	Recuento	0	1	2	3
		% Fila	,0%	33,3%	66,7%	100,0%
		% Columna	,0%	20,0%	66,7%	21,4%
		% Total	,0%	7,1%	14,3%	21,4%
Total	Recuento	6	5	3	14	
	% Fila	42,9%	35,7%	21,4%	100,0%	
	% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Total	42,9%	35,7%	21,4%	100,0%	

**Medidas simétricas**

	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo Kappa	,78	,14	4,02
N de casos válidos	14		

Fuente: elaboración propia, 2024.

**Figura 3***Comparación juez 1***Categoría original × Juez 1**

			Juez 1			Total
			Ejercicio físico	Bienestar psicológico	Promoción del bienestar psicológico	
Categoría original	Ejercicio físico	Recuento	6	0	0	6
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	85,7%	,0%	,0%	42,9%
		% Total	42,9%	,0%	,0%	42,9%
	Bienestar psicológico	Recuento	1	4	0	5
		% Fila	20,0%	80,0%	,0%	100,0%
		% Columna	14,3%	66,7%	,0%	35,7%
		% Total	7,1%	28,6%	,0%	35,7%
	Promoción del bienestar psicológico	Recuento	0	2	1	3
		% Fila	,0%	66,7%	33,3%	100,0%
		% Columna	,0%	33,3%	100,0%	21,4%
		% Total	,0%	14,3%	7,1%	21,4%
Total	Recuento	7	6	1	14	
	% Fila	50,0%	42,9%	7,1%	100,0%	
	% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Total	50,0%	42,9%	7,1%	100,0%	

**Medidas simétricas**

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,65	,17	3,33
N de casos válidos		14		

Fuente: elaboración propia, 2024.

## ANEXO 6

Tabla de codificación para las transcripciones de las entrevistas.

Símbolo	Significado
(.)	pausa muy corta (respiración)
(...)	pausa mediana
(pausa)	pausa larga (más de un minuto)
(?)	Pregunta
( <u>subrayar el texto</u> )	entonación en una palabra o frase, palabras en donde se pone un especial énfasis con la voz
(Mhm)	Señal de recepción, expresión para llenar una pausa
(risa)	expresiones no verbales en paréntesis
(voz baja)	expresiones no verbales en paréntesis
(voz alta)	expresiones no verbales en paréntesis
(enojo)	expresiones no verbales en paréntesis
(Hablar simultáneamente)	se anota entre paréntesis que hablan al mismo tiempo
(xxxxx)	Incomprensible

Fuente: Smith y Molina (2011, p.74).

### Nota:

P1= Participante 1

E= Entrevistadora

## ANEXO 7. TABLAS DE RESULTADOS

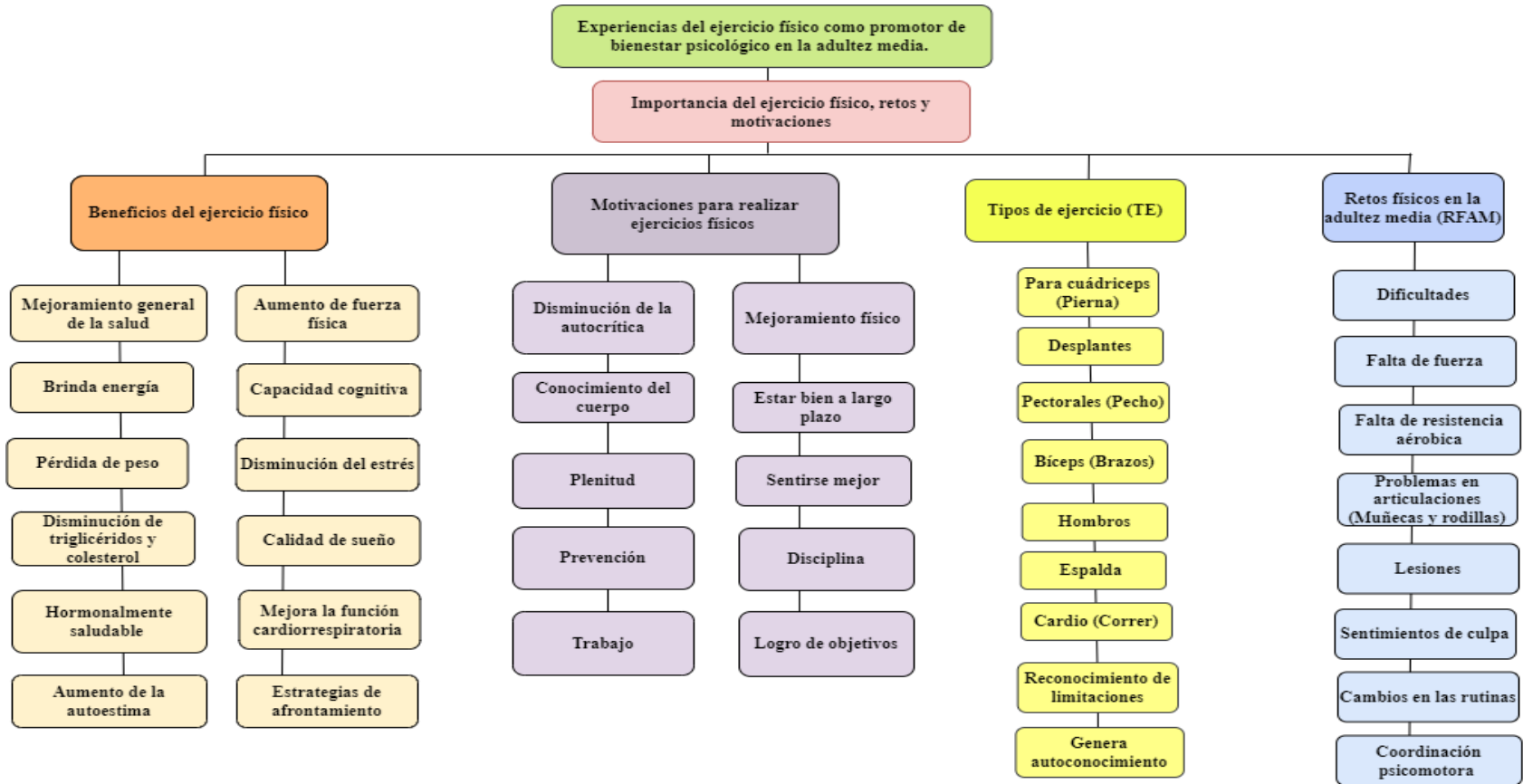
*Categorías generales relacionadas a la importancia del ejercicio físico para la salud en general, así como retos y motivaciones.*



Fuente: elaboración propia, 2024.

**ANEXO 7.1**

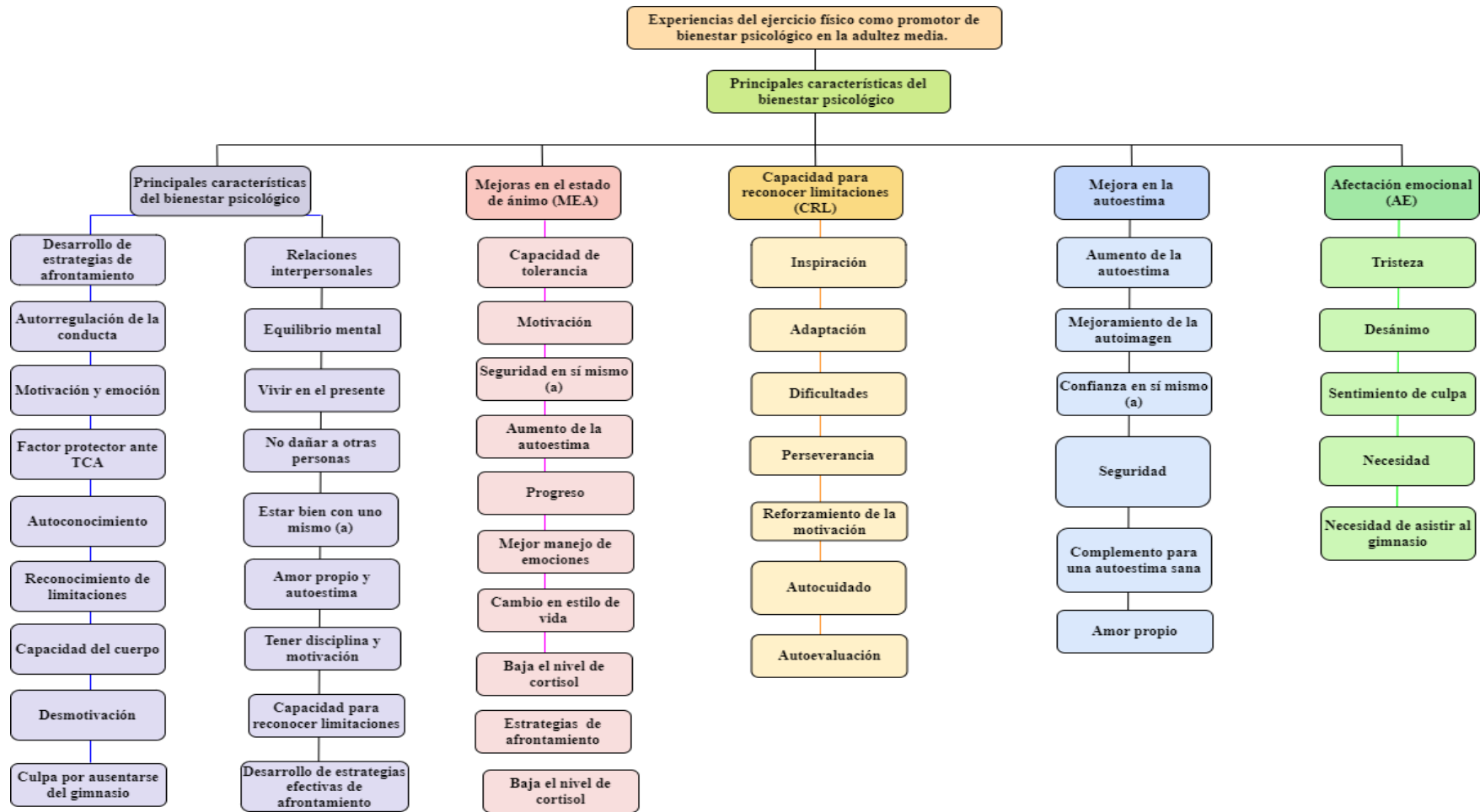
*Categorías generales relacionadas a la importancia del ejercicio físico para la salud en general, así como retos y motivaciones.*



Fuente: elaboración propia, 2024.

**ANEXO 7.2**

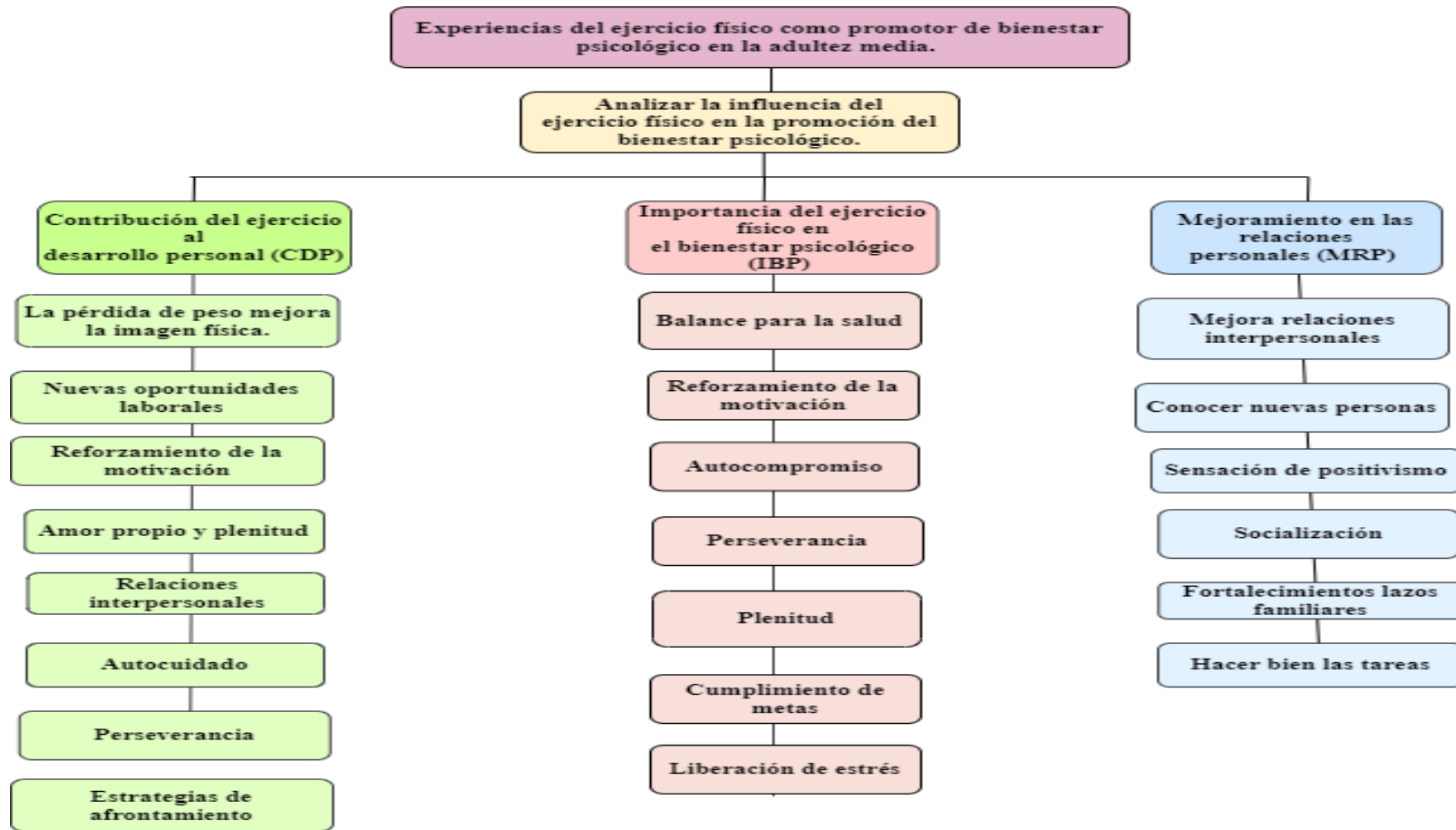
*Categorías generales relacionadas a las principales características del bienestar psicológico.*



Fuente: Elaboración propia, 2024.

**ANEXO 7.3**

*Categoría relacionada a la influencia, contribución, importancia y mejoramiento del ejercicio físico en la promoción del bienestar psicológico.*



Fuente: Elaboración propia 2024.

## CARTA DEL TUTOR

Carrera Psicología

Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Maricruz Alvarado Zúñiga cédula 303540356 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: "Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Originalidad del tema	10 %	10%
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20 %	20%
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	30%
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	20%
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20 %	20%
		100 %	100%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Marta María Artavia Alpizar

Cédula 114160816

Camé CPPCR: 12270

## CARTA DEL LECTOR

San José, 12 de diciembre 2024.

**Carrera de Psicología**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante **ALVARADO ZUÑIGA MARICRUZ** cédula de identidad **303540356**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“EXPERIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO COMO PROMOTOR DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA ADULTEZ MEDIA”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el trabajo para su siguiente etapa.

Atentamente,

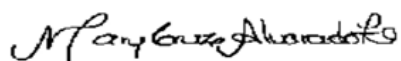


---

**Lic. Génesis Mesén Rosales**  
**Cédula: 207060522**  
**Código Profesional: 11817**

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Maricruz Alvarado Zúñiga, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 303540356 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: “Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media” es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 13 días del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro.



---

Firma del estudiante

Cédula: 303540356

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 13 diciembre 2024.


Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Maricruz Alvarado Zúñiga, con número de identificación 303540356 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Experiencias del ejercicio físico como promotor de bienestar psicológico en la adultez media" presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología; (SI  / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Firma y Documento de Identidad  
Cédula: 303540356

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)**  
**LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y**  
**PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

**Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional**

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.

b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana

c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.