UFLO UNIVERSIDAD

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Bienestar psicológico y actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires

Estudiante: Vazquez, Daniel Oscar
Legajo: 33.075
Director/es: Dra. Prozzillo, Paola

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [04/09/2026]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [SI]

Otro plazo mayor detallar/justificar: N/A

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 04/09/2026

Firma y aclaración del autor:



Daniel Oscar Vazquez

Índice

Resumen....4
Abstract....5
Introducción....6
Delimitación del objeto de estudio....6
Justificación....8
Objetivo general....12
Objetivos específicos....12
Hipótesis....12
Pregunta de investigación....13
Estado del arte....14
Marco teórico....22
Adultez media como contexto del estudio....22
Bienestar psicológico como constructo central....24
Actividad física como conducta de salud....28
Fundamentos teóricos de la relación entre actividad física y bienestar psicológico....33
Actividad física y bienestar psicológico en la adultez media....39
Articulación final del marco teórico....42
Método....44
Diseño....44
Población y muestra....45
Instrumentos....45
Procedimiento....46
Consideraciones éticas....47
Resultados....49
Discusión....54
Conclusión....61
Aportes y contribuciones de la investigación....63
Limitaciones de la investigación....65
Líneas de investigación futuras....68
Propuestas de intervención....71
Referencias....74

Resumen

El presente Trabajo Final Integrador analiza la asociación entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 175 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta autoadministrada distribuida a través de redes personales, laborales y comunitarias.

Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), desarrollada para población adulta en el marco de los trabajos de Casullo (2002) y Castro Solano et al. (2002). La actividad física se evaluó mediante el International Physical Activity Questionnaire, versión corta (IPAQ-SF), desarrollado por Craig et al. (2003). Asimismo, se administró un cuestionario sociodemográfico para caracterizar la muestra.

Los resultados mostraron una asociación positiva, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña entre el bienestar psicológico y la actividad física vigorosa ($r = .16$, $p = .034$). En cambio, las asociaciones con la actividad moderada ($r = .10$, $p = .169$) y la caminata ($r = -.11$, $p = .143$) no alcanzaron significación estadística. Tampoco se identificaron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los indicadores de actividad física entre mujeres y varones. Dado el carácter transversal y no experimental del estudio, los hallazgos se interpretaron en términos de asociación entre las variables, sin establecer relaciones causales.

Palabras clave: bienestar psicológico, actividad física, adultez media, promoción de la salud, estudio correlacional.

Abstract

This Final Integrative Project examines the association between psychological well-being and physical activity indicators among adults aged 45 to 64 residing in the Buenos Aires Metropolitan Area. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational study was conducted with 175 participants selected through non-probability snowball sampling. Data were collected through a self-administered survey distributed across personal, work-related, and community networks.

Psychological well-being was assessed using the Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A; Casullo, 2002; Castro Solano et al., 2002). Physical activity was assessed using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF), developed by Craig et al. (2003). A sociodemographic questionnaire was also administered to characterize the sample.

A small, positive, and statistically significant correlation was found between psychological well-being and vigorous physical activity ($r = .16$, $p = .034$). Associations with moderate physical activity ($r = .10$, $p = .169$) and walking ($r = -.11$, $p = .143$) did not reach statistical significance. No statistically significant differences were found in any of the physical activity indicators between women and men. Given the cross-sectional and non-experimental nature of the study, these findings were interpreted in terms of associations between variables and were not considered evidence of causal relationships.

Keywords: psychological well-being, physical activity, middle adulthood, health promotion, correlational study.

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El objeto de estudio del presente trabajo es la asociación entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

El bienestar psicológico se aborda en este trabajo desde una concepción positiva del funcionamiento psíquico, que excede la ausencia de malestar o sintomatología (Casullo, 2002). En población adulta, Castro Solano et al. (2002) operacionalizaron esta perspectiva mediante dimensiones vinculadas con la aceptación y el control, la autonomía, los vínculos y los proyectos. Esta concepción vincula el bienestar con recursos que intervienen en la manera en que las personas se valoran a sí mismas, establecen relaciones significativas, toman decisiones y proyectan su propia experiencia vital.

La actividad física fue conceptualizada por la Organización Mundial de la Salud (2020) de manera amplia, comprendiendo los movimientos corporales que implican gasto energético y que pueden desarrollarse en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. La organización destacó también la relevancia de su práctica regular para la salud física y mental.

A esta definición amplia se suma una mirada contextual, desarrollada por Sallis et al. (2006), según la cual la actividad física se encuentra atravesada por factores individuales, interpersonales, sociales y ambientales. La conducta físicamente activa se inscribe, así, en condiciones concretas que pueden favorecerla o dificultarla, por lo que no constituye únicamente la expresión de una decisión personal.

Ambas variables fueron operacionalizadas mediante instrumentos estandarizados. El bienestar psicológico se evaluó mediante el puntaje total obtenido con la BIEPS-A (Castro Solano et al., 2002), mientras que la actividad física se evaluó a partir de los indicadores de

actividad vigorosa, actividad moderada y caminata, expresados en MET-minutos por semana y calculados a partir de la frecuencia y la duración reportadas en el IPAQ-SF (Craig et al., 2003). Estos indicadores constituyeron la base empírica para analizar sus asociaciones con el bienestar psicológico en la muestra estudiada.

El estudio se concentra en adultos de 45 a 64 años. Lachman (2004) señaló que los límites de la adultez media no presentan una demarcación rígida y que esta etapa suele situarse aproximadamente entre los 40 y los 60 o 65 años. Durante este período pueden confluir responsabilidades laborales y familiares, intereses personales y demandas vinculadas con el cuidado de la salud, dentro de trayectorias caracterizadas por una considerable diversidad.

La heterogeneidad de esta etapa también fue destacada por Infurna et al. (2020), quienes señalaron el equilibrio entre ganancias y pérdidas que puede atravesar diferentes ámbitos del funcionamiento. La elección de los 45 años como límite inferior se apoya en esta concepción flexible y acota el análisis a un tramo específico de la adultez media.

El límite superior de 64 años responde, además, a un criterio operativo. La Organización Mundial de la Salud (2020) distingue las recomendaciones de actividad física dirigidas a la población adulta de hasta 64 años de aquellas formuladas para personas de 65 años o más. Esta distinción fue tomada como referencia para el recorte etario, cuya fundamentación conceptual se desarrolla con mayor profundidad en el marco teórico.

El estudio se circunscribe al Área Metropolitana de Buenos Aires e incluye participantes residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. Este recorte sitúa la investigación en un contexto geográfico definido y delimita el alcance dentro del cual deben interpretarse los resultados, de acuerdo con las características de la muestra relevada.

El análisis se centra en las asociaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física, así como en la comparación de estos indicadores entre mujeres y varones. Otras dimensiones vinculadas con el problema de investigación, como la sintomatología ansiosa o depresiva, la calidad de vida relacionada con la salud, el apoyo social, la motivación para la práctica de ejercicio, las condiciones clínicas o las barreras ambientales específicas, no fueron incorporadas como variables principales. Su consideración excede los objetivos del presente estudio, aunque podrá retomarse en la interpretación de los hallazgos y en futuras líneas de investigación.

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, transversal y correlacional, de acuerdo con la clasificación propuesta por Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018). Las variables fueron observadas sin manipulación deliberada y relevadas en un único momento temporal. El análisis se orientó a examinar las asociaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física, así como posibles diferencias en estos indicadores entre mujeres y varones, sin establecer relaciones causales.

Justificación

El estudio conjunto del bienestar psicológico y la actividad física responde a una concepción integral de la salud, en la que el funcionamiento psicológico positivo y las conductas vinculadas con el cuidado de la salud constituyen dimensiones complementarias a lo largo del curso vital.

La Organización Mundial de la Salud (2020) destacó los beneficios de la actividad física regular para la prevención de enfermedades y para la salud física y mental, y formuló recomendaciones para su práctica. A pesar de ello, su cumplimiento poblacional continúa siendo limitado. En una revisión sistemática y un metaanálisis con datos de distintos países, García-Hermoso et al. (2023) identificaron una baja adherencia al cumplimiento conjunto de

las recomendaciones de actividad física aeróbica y de fortalecimiento muscular. La persistencia de esta brecha refuerza el interés por estudiar la actividad física no solo como una conducta asociada con la salud física, sino también en relación con dimensiones positivas del funcionamiento psicológico, entre ellas el bienestar psicológico.

Los datos poblacionales muestran, además, que la prevalencia de actividad física insuficiente varía según sexo, edad y región geográfica (Strain et al., 2024). Esta evidencia aporta un fundamento para comparar los indicadores de actividad física entre mujeres y varones, sin anticipar una dirección específica para las diferencias en la muestra estudiada.

La elección del bienestar psicológico como variable central se apoya en la concepción de Casullo (2002), que amplía la mirada sobre la salud mental al incorporar dimensiones positivas del funcionamiento y no limitarla a la ausencia de malestar o trastornos. En población adulta argentina, Castro Solano et al. (2002) llevaron esta concepción al plano de la evaluación mediante la BIEPS-A, organizada en dimensiones vinculadas con la aceptación y el control, la autonomía, los vínculos y los proyectos. De este modo, el bienestar psicológico permite focalizar el análisis en recursos y capacidades que forman parte del funcionamiento adulto.

La evidencia empírica sobre la relación entre actividad física y distintos indicadores psicológicos presenta una marcada heterogeneidad, visible en la revisión sistemática de Sharifi et al. (2023) sobre actividad física, actividades de ocio y ajuste psicológico. Aunque predominó una tendencia favorable entre mayores niveles de actividad y mejores indicadores de ajuste, los estudios difirieron en las poblaciones, los instrumentos y las formas de operacionalización de las variables. Esta variabilidad desaconseja trasladar de manera directa los resultados obtenidos en determinados grupos o con medidas específicas a poblaciones diferentes y refuerza la necesidad de producir evidencia situada, con variables y contextos claramente definidos.

En Argentina, Villarrubia et al. (2023), Piovano et al. (2025) y Miguel et al. (2024) aportaron evidencia favorable acerca de la relación entre actividad física y distintos indicadores del funcionamiento psicológico, aunque desde poblaciones y estrategias de medición diferentes. Villarrubia et al. (2023) trabajaron con estudiantes universitarios y encontraron diferencias en bienestar psicológico según la actividad física reportada, utilizando además la BIEPS-A y el IPAQ-SF, los mismos instrumentos seleccionados para este estudio. Piovano et al. (2025), en una muestra de adultos argentinos, observaron mayores niveles de bienestar psicológico entre quienes realizaban actividad física o deportiva que entre los participantes sedentarios, mientras que Miguel et al. (2024) informaron mayores niveles de bienestar y menor malestar entre quienes realizaban actividad física. Las diferencias en los rangos etarios, las poblaciones y las formas de operacionalizar la actividad física limitan, sin embargo, la comparación directa entre estos antecedentes y la presente investigación.

La revisión realizada para este trabajo no identificó investigaciones centradas específicamente en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA que examinaran conjuntamente el bienestar psicológico y la actividad física con este recorte poblacional. El alcance de esta afirmación se circunscribe a los antecedentes relevados y no supone la inexistencia de otros estudios sobre el tema. Este recorte poblacional atiende esa vacancia sin asumir que los resultados obtenidos en estudiantes universitarios, adultos comprendidos en rangos etarios más amplios, personas mayores o poblaciones de otros contextos puedan trasladarse directamente al grupo estudiado.

La adultez media reúne con frecuencia responsabilidades laborales y familiares, transformaciones personales y demandas vinculadas con la salud, dentro de trayectorias heterogéneas en las que pueden coexistir ganancias y pérdidas en distintos ámbitos del funcionamiento. En este escenario, el análisis conjunto de la actividad física y el bienestar

psicológico adquiere interés porque articula una conducta relacionada con la salud con recursos positivos del funcionamiento psicológico, dos dimensiones que se desarrollan dentro de condiciones y experiencias de vida diversas (Infurna et al., 2020; Lachman, 2004).

La concepción positiva del funcionamiento psicológico desarrollada por Casullo (2002) y Castro Solano et al. (2002) se articula aquí con el enfoque ecológico de Sallis et al. (2006), que sitúa la actividad física en un entramado de condiciones personales, sociales y ambientales que excede la voluntad individual. El presente estudio se ubica así en la intersección entre la psicología del bienestar y la psicología de la salud, al considerar conjuntamente dos dimensiones diferenciadas pero complementarias sin reducir la salud a sus componentes físicos ni el bienestar a procesos exclusivamente intrapsíquicos. El valor cognoscitivo del estudio reside, a su vez, en examinar empíricamente esta asociación en un grupo etario específicamente delimitado dentro del contexto del AMBA.

La relevancia social del estudio radica en generar evidencia local sobre dos dimensiones vinculadas con la salud en adultos de 45 a 64 años. Esta información ofrece insumos para pensar futuras estrategias de promoción que contemplen tanto la actividad física como los recursos positivos del funcionamiento psicológico, sin derivar de los resultados recomendaciones directas de intervención. Cualquier aplicación posterior deberá considerar las características de la población estudiada y los alcances metodológicos de la investigación.

Desde el punto de vista metodológico, la BIEPS-A (Castro Solano et al., 2002) y el IPAQ-SF (Craig et al., 2003) constituyen medidas estandarizadas para evaluar el bienestar psicológico y obtener indicadores de actividad física, respectivamente. Su utilización conjunta proporciona información cuantificable para examinar empíricamente las asociaciones planteadas. La coincidencia de ambos instrumentos con los empleados por Villarrubia et al. (2023) aporta, además, un referente metodológico local.

Sobre estas bases, la pertinencia de la investigación se sustenta en la relevancia del problema, la heterogeneidad de la evidencia disponible y la especificidad del recorte etario y contextual adoptado. Su aporte consiste en examinar las asociaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física, así como las diferencias en estos indicadores entre mujeres y varones, dentro de un tramo específico de la adultez media. Los resultados amplían el conocimiento disponible para futuras investigaciones y para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud.

Objetivo general

Analizar la asociación entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Analizar si existen correlaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física (actividad vigorosa, actividad moderada y caminata) en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA.
- Comparar los indicadores de actividad física (actividad vigorosa, actividad moderada y caminata) entre mujeres y varones de 45 a 64 años residentes en AMBA.

Hipótesis

- Existen correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y cada uno de los indicadores de actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA.
- Existen diferencias en los indicadores de actividad física entre mujeres y varones de 45 a 64 años residentes en AMBA.

Pregunta de investigación

¿Existen asociaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA?

Estado del arte

La investigación reciente sobre actividad física y funcionamiento psicológico reúne estudios con distintos grados de proximidad respecto del problema abordado en este trabajo. Algunos examinan específicamente el bienestar psicológico y la actividad física, comparten instrumentos o presentan características metodológicas y poblacionales cercanas al recorte definido; otros aportan evidencia desde contextos, etapas vitales o diseños diferentes. La selección incluyó investigaciones publicadas durante los últimos cinco años, con producción argentina, latinoamericana e internacional, y priorizó trabajos que evaluaran conjuntamente las variables de interés, utilizaran alguna versión del IPAQ, incluyeran población adulta próxima al tramo etario estudiado o aportaran evidencia pertinente para comparar la actividad física según sexo.

Entre los antecedentes argentinos, Villarrubia et al. (2023) realizaron en Río Cuarto un estudio cuantitativo, transversal y ex post facto prospectivo simple con 200 estudiantes universitarios, orientado a analizar el bienestar psicológico, el malestar psicológico y el estado emocional según los niveles de actividad física reportados. Para la evaluación administraron el International Physical Activity Questionnaire en su versión corta (IPAQ-SF), la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) y las escalas de ansiedad y depresión del SCL-90-R. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico y afecto positivo según los niveles de actividad física reportados, con mejores resultados entre los estudiantes más activos. Por compartir el carácter transversal del diseño y, especialmente, la utilización conjunta de BIEPS-A e IPAQ-SF, este trabajo constituye el antecedente metodológico más próximo a la presente investigación.

Con una muestra de 398 adultos argentinos, en su mayoría residentes en el Gran Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Piovano et al. (2025) desarrollaron un

estudio cuantitativo de corte transversal orientado a analizar la relación entre bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y práctica de actividad física y deportiva. La evaluación incluyó una encuesta sociodemográfica, un cuestionario sobre actividad física y deporte, la escala BIEPS y la escala SACS. Los resultados mostraron mayores niveles de bienestar psicológico entre quienes realizaban deporte o actividad física no deportiva respecto de los participantes sedentarios. También se observaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico según sexo, con mayores puntajes entre los varones. Respecto de la duración de la práctica, no se encontraron diferencias según las horas semanales entre quienes practicaban deporte; entre quienes realizaban actividad física no deportiva, el bienestar fue mayor en el grupo que informó entre una y diez horas semanales y disminuyó entre quienes superaban ese tiempo.

En otra investigación con población adulta argentina, Miguel et al. (2024) analizaron en 199 participantes de entre 18 y 60 años la relación entre frecuencia y tipo de actividad física, bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida, mediante un diseño cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y transversal. La actividad física fue relevada mediante un cuestionario elaborado para el estudio, mientras que para las variables psicológicas se utilizaron la adaptación argentina del Pemberton Happiness Index, la Escala de Satisfacción con la Vida y la K-10. Los participantes que realizaban actividad física presentaron mayores niveles de bienestar y menores niveles de malestar que quienes no la practicaban. La frecuencia de actividad física se relacionó significativamente con los indicadores psicológicos evaluados, mientras que el tipo específico de actividad no mostró diferencias significativas.

En el contexto latinoamericano, Ramírez-Gómez et al. (2024) realizaron en Colombia un estudio observacional, analítico y transversal con 96 adultos mayores residentes en zonas rurales del oriente antioqueño, orientado a analizar la relación entre actividad física y

bienestar psicológico. La información se obtuvo mediante encuestas domiciliarias puerta a puerta, utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta (IPAQ-S) y el Psychological General Well-Being Index Short Version (PGWBI-S). Se observó una asociación positiva entre mayores niveles de actividad física y mejores niveles de bienestar psicológico, especialmente en las dimensiones de bienestar positivo y salud general autopercibida.

Con resultados más matizados, Posada Restrepo et al. (2024) desarrollaron en Colombia un estudio descriptivo, correlacional y comparativo con 90 integrantes del personal administrativo universitario, distribuidos en 45 mujeres y 45 varones, para analizar la actividad física, el bienestar psicológico y diversas variables fisiológicas. La evaluación incluyó el IPAQ-SF, la versión breve del Psychological General Well-Being Index (PGWBI-S) y distintas medidas fisiológicas. Los niveles de actividad física mostraron correlaciones positivas, aunque pequeñas, con el índice de bienestar psicológico ($r = .21$, $p \leq .05$), la vitalidad ($r = .26$, $p \leq .05$) y la salud general ($r = .21$, $p \leq .05$). Sin embargo, las comparaciones univariadas y multivariadas no mostraron diferencias significativas en las dimensiones del PGWBI-S según los factores examinados, incluidas las categorías de actividad física. Este patrón aporta un matiz a la evidencia revisada, al mostrar que pueden observarse asociaciones específicas sin que estas se traduzcan necesariamente en diferencias globales entre los factores considerados.

En el contexto excepcional del confinamiento por COVID-19, De la Rosa et al. (2022) realizaron en Colombia un estudio observacional, analítico y transversal con 431 estudiantes y empleados universitarios de entre 18 y 60 años, orientado a evaluar los cambios en los niveles de actividad física y bienestar psicológico. La información se obtuvo mediante una encuesta online administrada durante el primer período de aislamiento, que incluyó el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y la versión breve del Psychological

General Well-Being Index (PGWBI-S). Durante el confinamiento se registró una disminución significativa de los niveles de actividad física, más pronunciada entre los estudiantes que entre los empleados. Los estudiantes también presentaron menores niveles de bienestar psicológico que los empleados, con una mayor afectación entre las mujeres.

El trabajo transversal de Monterrosa Quintero et al. (2022), desarrollado mediante una encuesta online seis meses después del primer confinamiento en Colombia y en un contexto todavía atravesado por la pandemia de COVID-19, analizó los niveles de actividad física y bienestar psicológico en 582 participantes, entre estudiantes universitarios no deportistas y practicantes de artes marciales. La evaluación se realizó mediante el International Physical Activity Questionnaire en su versión corta (IPAQ-S) y el Psychological General Well-Being Index Short Version (PGWBI-S). La práctica deportiva, los niveles elevados de actividad física y determinados indicadores de salud se relacionaron con mejores niveles de bienestar psicológico. Entre los hallazgos específicos, se observó una correlación moderada entre vitalidad y MET ($r = .33$, $p < .001$).

El estudio transversal de base poblacional realizado por Niven y Strain (2023) en Escocia analizó las asociaciones entre bienestar mental, actividad física según diferentes dominios y conducta sedentaria. Utilizaron datos de las Scottish Health Surveys correspondientes al período comprendido entre 2012 y 2019, con una muestra de 31.818 adultos de 16 años o más. La actividad física y la conducta sedentaria fueron relevadas mediante cuestionarios de vigilancia poblacional, mientras que el bienestar mental se evaluó con la Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS). Las asociaciones con el bienestar variaron según el tipo de actividad: caminar, practicar deporte o ejercicio y realizar actividades manuales intensas en el hogar se relacionaron con mejores niveles de bienestar, mientras que un mayor tiempo frente a pantallas mostró una asociación negativa. Aunque el bienestar fue evaluado mediante una medida diferente de la BIEPS-A, este patrón introduce

una distinción especialmente relevante. La relación entre actividad física y bienestar puede variar según el dominio considerado y no depender únicamente del volumen global de movimiento.

Desde una perspectiva poblacional global, Strain et al. (2024) realizaron un análisis agrupado de 507 encuestas provenientes de 163 países y territorios, con datos de 5,7 millones de adultos. Los autores estimaron que la prevalencia estandarizada por edad de actividad física insuficiente alcanzaba el 31,3 % en 2022 y era mayor entre las mujeres (33,8 %) que entre los varones (28,7 %). Estos resultados muestran que la prevalencia de actividad física insuficiente difiere según sexo. Sin embargo, el estudio analizó el incumplimiento de las recomendaciones internacionales y no los indicadores continuos de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata obtenidos mediante el IPAQ-SF. Por ello, fundamenta la comparación entre mujeres y varones, pero no permite trasladar la dirección ni la magnitud de esas diferencias a los tres indicadores analizados en una muestra local no probabilística.

La investigación de Denche-Zamorano et al. (2022), centrada en adultos con asma, examinó en España la asociación entre nivel de actividad física, apoyo social percibido, salud mental y salud autopercibida mediante un diseño descriptivo transversal basado en datos de la Encuesta Nacional de Salud de España 2017. La muestra incluyó 1.040 participantes menores de 70 años, evaluados mediante preguntas correspondientes al IPAQ en su versión breve española, el Goldberg General Health Questionnaire (GHQ-12), el Duke-UNC-11 Functional Social Support Questionnaire y una medida de salud autopercibida. Los resultados mostraron asociaciones entre mayores niveles de actividad física, menor malestar psicológico y mejor salud autopercibida. A diferencia de los antecedentes centrados en bienestar psicológico positivo, el desenlace psicológico considerado en este estudio fue el malestar psicológico, por lo que sus resultados deben interpretarse como evidencia sobre una dimensión diferente de la salud mental.

Con una población que incluye una parte sustancial del tramo etario abordado en esta investigación, Gyasi et al. (2024) analizaron en Ghana la asociación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud y la depresión en adultos de 50 años o más. El estudio transversal utilizó datos del Aging, Health, Psychological Well-being, and Health-seeking Behavior Study, recolectados entre 2016 y 2018, e incluyó 1.201 participantes, con una edad media de 66,1 años. La actividad física se evaluó mediante el IPAQ-SF y la depresión mediante la Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D-10). El cumplimiento de las recomendaciones se asoció con menores probabilidades de depresión, incluso después del ajuste por covariables, y esta relación fue más marcada en varones y, especialmente, entre los participantes de 50 a 64 años. Esta variación según sexo se refiere a la fuerza de la asociación entre actividad física y depresión, no a una comparación directa de los indicadores de actividad física entre mujeres y varones. También se identificaron posibles mecanismos psicosomáticos vinculados con la soledad, el aislamiento social, los problemas de sueño, las limitaciones funcionales y el dolor. Aunque el desenlace evaluado fue depresión y no bienestar psicológico positivo, la mayor intensidad de la asociación en el grupo de 50 a 64 años otorga a este antecedente una cercanía etaria particular respecto de la población estudiada.

La revisión sistemática de Sharifi et al. (2023) ofrece un nivel de síntesis más amplio sobre los cambios en la actividad física y las actividades de ocio, así como sobre su relación con el ajuste psicológico en personas jubiladas. La búsqueda abarcó PubMed, Web of Science y Scopus hasta febrero de 2022, sin restricciones de idioma, período ni región geográfica. Se incluyeron 26 estudios observacionales, tanto transversales como longitudinales, cuya calidad metodológica fue evaluada mediante herramientas específicas para cada tipo de diseño. La mayoría de las investigaciones informó asociaciones positivas entre actividad física, ocio activo y ajuste psicológico, considerando indicadores como

bienestar, calidad de vida, satisfacción vital y salud mental. Al mismo tiempo, la revisión identificó una heterogeneidad metodológica considerable, especialmente en las formas de medir la actividad física y las variables psicológicas. La coexistencia de una tendencia general favorable con esta diversidad metodológica refuerza la necesidad de interpretar los hallazgos según las características de cada población, las variables evaluadas y los procedimientos de medición utilizados.

La evidencia revisada configura una tendencia predominantemente favorable entre mayores niveles de actividad física y mejores indicadores del funcionamiento psicológico, aunque los resultados distan de ser uniformes. Junto con estudios que informaron mayores niveles de bienestar entre las personas físicamente activas, se identificaron resultados no significativos, diferencias según el dominio de actividad y asociaciones condicionadas por características de la población o del contexto. A esta variabilidad se suma la diversidad de los desenlaces psicológicos evaluados: mientras algunas investigaciones examinaron específicamente bienestar psicológico, otras abordaron bienestar mental, ajuste psicológico, malestar o depresión, constructos relacionados pero no equivalentes. Las diferencias en los instrumentos, las formas de operacionalizar la actividad física y el predominio de diseños transversales restringen la comparación directa entre estudios y desaconsejan asumir una relación uniforme o formular interpretaciones causales. Esta tendencia ofrece un fundamento general para plantear correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física, pero no permite anticipar que la actividad vigorosa, la actividad moderada y la caminata presenten asociaciones de igual magnitud ni que todas alcancen significación estadística. La evidencia poblacional también justifica examinar posibles diferencias según sexo, sin trasladar directamente estimaciones globales ni presuponer su dirección en la muestra estudiada.

Dentro de este panorama, los antecedentes argentinos ofrecen la mayor proximidad contextual con la presente investigación, aunque ninguno reproduce simultáneamente su recorte poblacional y metodológico. El estudio de Villarrubia et al. (2023) constituye el antecedente más próximo por la utilización conjunta de BIEPS-A e IPAQ-SF, pero trabajó con estudiantes universitarios; Piovano et al. (2025) y Miguel et al. (2024) aportaron evidencia en población adulta argentina, aunque con diferencias en los rangos etarios y en las estrategias de medición. En el plano internacional, el hallazgo de Gyasi et al. (2024) en participantes de 50 a 64 años aporta una cercanía etaria particular, pero su desenlace fue depresión y el estudio se desarrolló en un contexto sociocultural diferente. Strain et al. (2024), por su parte, proporcionaron evidencia poblacional sobre diferencias en la actividad física insuficiente según sexo, aunque no analizaron separadamente los indicadores utilizados en este trabajo. Entre los antecedentes relevados no se identificaron investigaciones que, en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires, examinaran las asociaciones del bienestar psicológico con la actividad vigorosa, la actividad moderada y la caminata y compararan estos indicadores entre mujeres y varones. La vacancia delimitada no radica, por lo tanto, en una ausencia general de estudios sobre actividad física y salud psicológica, sino en la falta de evidencia específica sobre esas asociaciones y comparaciones dentro del tramo etario y el contexto geográfico definidos.

Marco teórico

Adultez media como contexto del estudio

La adultez media no presenta fronteras cronológicas rígidas y, según Infurna et al. (2020), suele situarse aproximadamente entre los 40 y los 60 años, con una considerable flexibilidad en torno a esos límites. Por su carácter aproximado, una definición exclusivamente cronológica de la etapa resulta insuficiente, ya que su experiencia se encuentra atravesada por condiciones históricas, sociales, económicas y personales. La edad constituye una referencia necesaria, pero no suficiente para comprender las diferentes formas que puede asumir este momento del curso vital. Personas de edades semejantes pueden atravesar situaciones laborales, familiares, económicas o de salud muy diferentes, por lo que las características asociadas con este período no dependen exclusivamente del transcurso del tiempo.

Esa flexibilidad cronológica convive con una marcada diversidad de cambios y demandas, que Lachman (2004) vinculó con la interacción entre transformaciones asociadas con la edad y exigencias provenientes de diferentes ámbitos de la vida. Durante este período pueden adquirir especial relevancia las responsabilidades laborales y familiares, las relaciones sociales, la salud física, el funcionamiento psicológico y la percepción de control sobre la propia trayectoria. La autora cuestionó, además, la representación tradicional de esta etapa como una crisis inevitable, al señalar que los procesos de crecimiento, estabilidad y competencia pueden coexistir con experiencias de pérdida, transición o reajuste.

El carácter heterogéneo de la adultez media constituye un punto de encuentro entre los desarrollos de Infurna et al. (2020) y Lachman (2004), pues ganancias y pérdidas, continuidad y cambio pueden adquirir configuraciones diferentes según las circunstancias que atraviesa cada persona. Esta diversidad cobra especial interés para el estudio del bienestar psicológico, dado que los cambios y demandas asociados con este momento del curso vital

pueden involucrar distintas áreas del funcionamiento personal. La edad no determina por sí sola cómo se manifiesta el bienestar psicológico; su expresión puede variar de acuerdo con las trayectorias, los recursos y las condiciones de vida.

Las condiciones de vida que atraviesan esta etapa también forman parte del contexto en el que se desarrolla la actividad física, entendida por Sallis et al. (2006) como una conducta sujeta a influencias que operan en distintos niveles y exceden las decisiones individuales. Durante la adultez media, estas influencias se articulan con las demandas laborales, familiares y personales señaladas previamente, ya que la organización del tiempo, el estado de salud y las oportunidades disponibles en el entorno pueden facilitar o dificultar la continuidad de una vida físicamente activa (Lachman, 2004; Sallis et al., 2006).

El mismo marco distingue diferentes dominios en los que puede desarrollarse la actividad física, entre ellos la recreación y el transporte (Sallis et al., 2006), lo que sitúa el constructo más allá del ejercicio planificado. Analizar esta conducta requiere atender tanto a las elecciones personales como a las condiciones concretas que pueden favorecer o limitar su continuidad en la vida cotidiana.

La flexibilidad cronológica señalada por Infurna et al. (2020) ofrece un marco para situar el tramo de 45 a 64 años adoptado en esta investigación. Establecer los 45 años como límite inferior permite focalizar el análisis en un segmento específico de la adultez media sin presentar dicha edad como una frontera universal para su inicio. El límite superior responde, además, a un criterio operativo complementario vinculado con la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (2020) diferencia a los adultos de hasta 64 años de las personas de 65 años o más al formular sus orientaciones poblacionales sobre esta conducta de salud.

La diversidad de trayectorias que caracteriza la adultez media, destacada por Infurna et al. (2020) y Lachman (2004), impide entender el recorte de 45 a 64 años como una

delimitación de personas psicológicamente homogéneas. Las diferencias en los roles, los recursos personales y las circunstancias de la vida cotidiana dan cuenta de trayectorias diversas dentro de la adultez media. En esta investigación, la delimitación adoptada permite focalizar el análisis en una población acotada y examinar el bienestar psicológico y la actividad física sin asumir que ambas variables se manifiestan de igual manera en todas las personas. La adultez media funciona así como un contexto de interpretación y no como una explicación determinista de las variables estudiadas. El desarrollo que sigue examina por separado el bienestar psicológico y la actividad física antes de abordar los fundamentos teóricos de su posible asociación.

Bienestar psicológico como constructo central

El término bienestar reúne tradiciones conceptuales diferentes, que Ryan y Deci (2001) distinguieron en dos grandes perspectivas: la aproximación hedónica, centrada principalmente en la felicidad, la obtención de placer y la evitación del malestar, y la eudaimónica, orientada hacia el sentido, la autorrealización y el funcionamiento pleno. La coexistencia de ambas perspectivas muestra que hablar de bienestar no remite necesariamente a un único fenómeno psicológico y que su definición depende del enfoque teórico desde el cual se lo analice.

Como expresión de esa diversidad conceptual, Zhang et al. (2024) identificaron 69 escalas diferentes en una revisión de 107 estudios dedicados a la medición del bienestar. Los instrumentos examinados respondían a distintas conceptualizaciones y abarcaban múltiples áreas del constructo, lo que muestra la amplitud con la que el término ha sido utilizado en la investigación. Esta variedad refuerza la necesidad de precisar qué dimensión se pretende estudiar. En el presente trabajo, el interés se concentra específicamente en el bienestar psicológico entendido desde aspectos positivos del funcionamiento personal, y no en una medida global de felicidad, calidad de vida o ausencia de sintomatología.

Dentro de la vertiente hedónica, Diener et al. (2018) situaron el bienestar subjetivo en las evaluaciones que las personas realizan acerca de sus propias vidas, integrando componentes cognitivos, como la satisfacción vital, y componentes afectivos vinculados con las experiencias emocionales positivas y negativas. Esta perspectiva ofrece un contrapunto relevante para el presente estudio. Aunque la satisfacción con la vida y las experiencias afectivas forman parte del amplio campo del bienestar, no agotan el constructo aquí examinado, centrado en dimensiones positivas del funcionamiento psicológico.

Desde la tradición eudaimónica, Ryff (1989) formuló uno de los modelos de mayor influencia para el estudio del bienestar psicológico. Su propuesta surgió de una revisión crítica de las concepciones que tendían a equiparar el bienestar con la felicidad o la satisfacción e integró aportes provenientes de teorías del desarrollo, la psicología clínica, el humanismo y el existencialismo. A partir de ese recorrido, la autora propuso un modelo multidimensional integrado por autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación. Ryff y Keyes (1995) pusieron posteriormente a prueba esta estructura en población adulta y aportaron respaldo empírico a una concepción del bienestar centrada en distintas expresiones del funcionamiento psicológico positivo.

A partir de esta formulación, Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995) permiten distinguir diferentes facetas del funcionamiento personal. La autonomía refiere a la posibilidad de sostener criterios propios y regular la conducta sin quedar determinada exclusivamente por presiones externas; el dominio del entorno comprende la capacidad para desenvolverse frente a las demandas cotidianas y gestionar contextos compatibles con las propias necesidades; y el crecimiento personal remite a una percepción de desarrollo continuo y apertura hacia nuevas experiencias. Las relaciones positivas expresan la posibilidad de establecer vínculos significativos, confiables y recíprocos; el propósito en la vida comprende la presencia de

objetivos, dirección y sentido; mientras que la autoaceptación supone reconocer y valorar diferentes aspectos de uno mismo y de la propia trayectoria. Consideradas conjuntamente, estas dimensiones permiten comprender el bienestar psicológico como una configuración multidimensional del funcionamiento positivo.

Desde una lectura actualizada del modelo, Ryff (2023) destacó la importancia de una perspectiva eudaimónica que no reduzca el funcionamiento saludable a la ausencia de enfermedad mental, malestar o disfunción. La presencia de bienestar supone considerar también capacidades y recursos positivos vinculados con las distintas dimensiones del modelo. La ausencia de sintomatología no permite, por sí sola, conocer cómo una persona se posiciona frente a sus proyectos, su autonomía, sus relaciones, su desarrollo personal o el sentido que atribuye a su experiencia. El enfoque amplía la comprensión de la salud mental al incorporar las expresiones positivas del funcionamiento psicológico sin desconocer la relevancia del sufrimiento y la psicopatología.

En relación con su evolución a lo largo del curso vital, Ryff (2023) revisó evidencia que muestra que los componentes del bienestar psicológico no siguen un patrón uniforme con el avance de la edad. Algunos aspectos pueden mantenerse relativamente estables, mientras que otros presentan trayectorias de aumento o disminución a lo largo de la vida adulta. Esta diferenciación guarda relación con la caracterización de la adultez media desarrollada previamente, donde se destacó la heterogeneidad de las experiencias y de las condiciones que atraviesan personas pertenecientes a un mismo tramo etario. Evaluar bienestar psicológico en esta población no implica buscar una condición supuestamente propia de determinada edad, sino examinar distintas expresiones del funcionamiento personal dentro de trayectorias vitales diversas.

En el ámbito iberoamericano, Casullo (2002) reunió desarrollos teóricos y estudios orientados a la evaluación del bienestar psicológico en poblaciones de la región, incluyendo

investigaciones realizadas con adultos argentinos. Este recorrido adquirió especial relevancia al permitir estudiar el constructo mediante categorías e instrumentos desarrollados y examinados en población hispanohablante. Para la presente investigación, este antecedente resulta particularmente pertinente por su proximidad con el contexto sociocultural de la población estudiada y por su aplicación específica a personas adultas.

La evaluación del bienestar psicológico en adultos argentinos adquirió una formulación específica mediante la BIEPS-A, presentada por Castro Solano et al. (2002) y seleccionada como instrumento para esta investigación. La escala está integrada por 13 ítems y organiza el constructo en cuatro dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Aunque esta propuesta mantiene una proximidad conceptual con la perspectiva eudaimónica y con desarrollos previos de Ryff, su estructura de cuatro dimensiones constituye una formulación específica y no una reproducción abreviada de las seis dimensiones del modelo original.

En la organización propuesta por Castro Solano et al. (2002), la aceptación/control refiere a la valoración de aspectos de sí mismo y a la posibilidad de desenvolverse frente a situaciones de la vida cotidiana; la autonomía se relaciona con la capacidad de tomar decisiones conforme a criterios propios; los vínculos contemplan la posibilidad de establecer relaciones interpersonales satisfactorias; y los proyectos expresan la presencia de metas y orientaciones que proporcionan dirección a la experiencia. Consideradas en conjunto, estas dimensiones permiten aproximarse al bienestar psicológico desde recursos y capacidades positivas del funcionamiento adulto.

A la luz de los aportes de Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995), Casullo (2002) y Castro Solano et al. (2002), el bienestar psicológico se entiende en este trabajo como una dimensión positiva y compleja del funcionamiento psicológico, vinculada con la valoración personal, la autonomía, los vínculos, la capacidad de desenvolverse frente a las demandas del entorno y la

orientación hacia proyectos significativos. En adultos de 45 a 64 años, su estudio aborda diferentes expresiones del funcionamiento personal dentro de un momento específico del curso vital, sin asumir una configuración uniforme entre quienes integran ese tramo etario. El recorte conceptual distingue el bienestar psicológico de la actividad física y sustenta el posterior análisis de sus posibles asociaciones con los indicadores considerados.

Actividad física como conducta de salud

El punto de partida conceptual es una noción amplia de actividad física, definida por Caspersen et al. (1985) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique gasto energético. Esta formulación permitió diferenciar conceptos que, pese a encontrarse relacionados, no resultan equivalentes.

En continuidad con esta concepción amplia, la Organización Mundial de la Salud (2020) incluye dentro de la actividad física los movimientos realizados durante el tiempo libre, los desplazamientos, el trabajo y distintas actividades de la vida cotidiana. El constructo abarca, de este modo, formas diversas de movimiento y no se restringe a la práctica deportiva o al entrenamiento organizado.

Al precisar estas diferencias conceptuales, Caspersen et al. (1985) señalaron que el ejercicio constituye una modalidad particular de actividad física caracterizada por ser planificada, estructurada y repetitiva, y por orientarse hacia la mejora o el mantenimiento de algún componente de la aptitud física. Esta última no refiere a una conducta, sino a un conjunto de atributos vinculados con la capacidad para desarrollar actividad física. Una persona puede acumular movimiento mediante desplazamientos, tareas laborales, actividades domésticas o prácticas recreativas sin participar necesariamente de un programa de ejercicio estructurado. Esta distinción resulta especialmente pertinente para el presente estudio, cuyo interés se dirige a indicadores derivados de la actividad vigorosa, la actividad moderada y la

caminata reportadas por los participantes, y no exclusivamente a la práctica deportiva o al entrenamiento sistemático.

Una ampliación contemporánea del constructo aparece en Piggin (2020), quien cuestionó que una definición centrada únicamente en el movimiento corporal y el gasto energético resultara suficiente para representar toda la complejidad de la actividad física. El autor propuso comprenderla como una práctica en la que las personas se mueven, actúan y participan dentro de espacios y contextos culturalmente situados, atravesados por intereses, emociones, ideas y relaciones. En una investigación psicológica, esta perspectiva cobra interés porque reconoce que actividades con exigencias físicas semejantes pueden ser experimentadas de manera diferente según el contexto en el que se desarrollan, las motivaciones involucradas y el significado que adquieren para quien las realiza. La dimensión mensurable del movimiento puede así complementarse con una comprensión de la actividad física como conducta inserta en condiciones personales y sociales específicas.

En términos descriptivos, la Organización Mundial de la Salud (2020) caracteriza la actividad física atendiendo, entre otros aspectos, a su frecuencia, duración e intensidad, así como a los distintos ámbitos de la vida cotidiana en los que puede producirse. Una persona puede acumular movimiento a través de actividades laborales, desplazamientos, tareas domésticas o prácticas realizadas durante el tiempo libre, con diferentes grados de intensidad. Esta mirada resulta particularmente útil en estudios poblacionales, donde el interés no se centra en evaluar rendimiento o aptitud física, sino en aproximarse a las características de la actividad realizada durante un período determinado.

En sus recomendaciones para adultos de 18 a 64 años, la Organización Mundial de la Salud (2020) establece entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, entre 75 y 150 minutos de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días por

semana. Las recomendaciones destacan también que realizar alguna actividad resulta preferible a permanecer inactivo y que diferentes combinaciones de duración e intensidad pueden aportar beneficios para la salud. La actualización de 2020 eliminó la exigencia previa de acumular actividad aeróbica en períodos mínimos de diez minutos, a partir de evidencia que mostró beneficios asociados con episodios de distinta duración. Este cambio corresponde a las recomendaciones sanitarias poblacionales y no modifica por sí mismo los criterios de registro de instrumentos desarrollados previamente, como el IPAQ-SF.

Al diferenciar conceptos próximos, Tremblay et al. (2017) establecieron que la inactividad física y la conducta sedentaria no deben utilizarse como equivalentes. La inactividad física refiere a un nivel insuficiente de actividad para alcanzar las recomendaciones vigentes, mientras que la conducta sedentaria comprende comportamientos realizados durante la vigilia en posición sentada, reclinada o acostada y con un gasto energético igual o inferior a 1,5 equivalentes metabólicos. Una persona puede cumplir con las recomendaciones de actividad física y, al mismo tiempo, acumular períodos prolongados de conducta sedentaria. Esta distinción resulta relevante para la investigación porque el IPAQ-SF incluye una pregunta sobre tiempo sentado, aunque dicho dato constituye información complementaria y no forma parte de los tres indicadores de actividad física (actividad vigorosa, actividad moderada y caminata) considerados en los análisis principales.

La relevancia sanitaria de la actividad física excede la prevención de enfermedades o el control del peso, tal como muestra la evidencia sintetizada por Warburton y Bredin (2017). Esta amplitud se refleja también en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), que reconocen beneficios vinculados con resultados cardiovasculares y metabólicos, salud mental, funcionamiento cognitivo y sueño, entre otros. En conjunto, estos desarrollos sitúan la actividad física dentro de una concepción amplia de salud. Para el presente estudio, reconocer estos vínculos a nivel poblacional no supone asumir que una

determinada cantidad o intensidad de actividad produzca por sí misma un estado particular de bienestar psicológico, distinción necesaria por el carácter correlacional de la investigación.

El enfoque ecológico desarrollado por Sallis et al. (2006) sitúa la actividad física dentro de múltiples niveles de influencia, que abarcan características individuales, relaciones sociales, ambientes físicos y políticas. Los autores distinguieron, además, cuatro dominios de la vida activa (recreación, transporte, ocupación y actividades del hogar) y señalaron que los factores ambientales asociados con la actividad pueden diferir entre ellos. Conocer los beneficios de mantenerse activo o contar con motivación personal no garantiza por sí solo la posibilidad de sostener determinadas prácticas. Para el presente estudio, este marco contribuye a interpretar los indicadores de actividad física como expresiones de una conducta situada dentro de condiciones concretas de vida y no como la manifestación aislada de una disposición individual.

La necesidad de medir esta conducta de manera comparable entre poblaciones dio lugar al International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), desarrollado por Craig et al. (2003). El estudio internacional realizado en doce países examinó distintas versiones del instrumento y aportó evidencia sobre su reproducibilidad y validez para tareas de vigilancia poblacional. La versión corta utilizada en esta investigación releva, respecto de los últimos siete días, la frecuencia y duración de la actividad vigorosa, la actividad moderada y la caminata, junto con una pregunta sobre tiempo sentado. A partir de la frecuencia y duración informadas pueden obtenerse indicadores específicos para los distintos tipos de actividad considerados.

Con una mirada centrada en el desempeño de estos instrumentos, Sember et al. (2020) evaluaron las propiedades de medición de versiones oficiales del IPAQ-SF, GPAQ y EHIS-PAQ utilizadas en población adulta de países de la Unión Europea. Los autores observaron variabilidad entre instrumentos y estudios, y encontraron el desempeño más consistente para

la estimación combinada de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Sus resultados respaldan la utilidad de estas herramientas cuando la medición por autorreporte resulta necesaria, pero también muestran que sus estimaciones deben interpretarse teniendo en cuenta las limitaciones propias de esta modalidad. Las dificultades para recordar actividades, estimar su duración o clasificar correctamente su intensidad impiden equiparar la información autorreportada con un registro objetivo del movimiento.

Respecto del indicador de conducta sedentaria, Meh et al. (2021) analizaron específicamente la confiabilidad y validez de las preguntas únicas incluidas en el IPAQ-SF y el GPAQ en versiones utilizadas en países de la Unión Europea. Los resultados mostraron una confiabilidad moderada a alta, mientras que la validez de criterio fue considerablemente menor al compararlas con mediciones objetivas. El tiempo sentado informado puede aportar información complementaria sobre la conducta cotidiana de los participantes, pero requiere una interpretación prudente y no debe equipararse con una medición obtenida mediante acelerometría u otros dispositivos de registro.

En este estudio, la actividad física se concibe como una conducta de salud amplia y multidimensional, susceptible de variar en frecuencia, duración e intensidad y de desarrollarse dentro de contextos personales y sociales diversos (Caspersen et al., 1985; Organización Mundial de la Salud, 2020; Piggin, 2020; Sallis et al., 2006). El IPAQ-SF aporta una aproximación empírica a la actividad vigorosa, la actividad moderada y la caminata mediante indicadores derivados del autorreporte (Craig et al., 2003), cuya interpretación requiere considerar los alcances y limitaciones propios de esta modalidad de medición. Esta delimitación conceptual y operativa mantiene diferenciados la actividad física y el bienestar psicológico, condición necesaria para examinar los fundamentos teóricos de su posible asociación.

Fundamentos teóricos de la relación entre actividad física y bienestar psicológico

La relación entre actividad física y bienestar psicológico admite múltiples vías potenciales, una complejidad que White et al. (2024) examinaron en una revisión sistemática de 247 estudios sobre mediadores y moderadores. El análisis identificó vías psicológicas, sociales y físicas potencialmente relevantes, junto con factores capaces de modificar las asociaciones observadas. La amplitud y heterogeneidad de estos procesos permiten alejarse de explicaciones únicas o lineales y resultan especialmente pertinentes para esta investigación, donde se plantea una posible asociación entre ambas variables sin asumir que toda forma de actividad física se relacione del mismo modo con el bienestar psicológico.

Entre los antecedentes directamente centrados en este vínculo, Zhang y Chen (2019) analizaron 53 estudios empíricos sobre la relación entre actividad física y bienestar psicológico. Los autores identificaron resultados favorables en 27 de los 29 estudios observacionales y en 19 de los 24 estudios de intervención incluidos, aunque las asociaciones no se presentaron de manera uniforme en todos los dominios examinados. Estos hallazgos aportan respaldo general a la existencia de relaciones entre actividad física y distintas expresiones del bienestar, pero también aconsejan evitar interpretarlas como un efecto único e indiferenciado. La variedad de diseños, poblaciones y formas de conceptualizar el bienestar condiciona el alcance de las comparaciones entre investigaciones.

Un aspecto especialmente relevante del análisis de Zhang y Chen (2019) fue la diversidad de medidas empleadas. Entre los 48 instrumentos identificados, los autores distinguieron escalas orientadas al bienestar hedónico, al bienestar eudaimónico, al malestar psicológico y a conceptualizaciones multifacéticas. Esta heterogeneidad llevó a señalar que el bienestar psicológico había sido definido de manera incompleta o inconsistente en una parte importante de la literatura y a destacar la necesidad de seleccionar las medidas a partir de una definición teórica explícita. Para esta investigación, la advertencia es particularmente

importante porque evita equiparar resultados obtenidos mediante indicadores de satisfacción, afecto o sintomatología con el bienestar psicológico definido desde dimensiones positivas del funcionamiento personal. También exige mantener claramente delimitado el constructo evaluado mediante la BIEPS-A al analizar su posible asociación con la actividad física.

Una de esas vías remite a la calidad motivacional de la conducta, eje central de la teoría de la autodeterminación desarrollada por Ryan y Deci (2000). La autonomía, la competencia y la vinculación constituyen necesidades psicológicas básicas cuya satisfacción favorece formas más autodeterminadas de regulación y contribuye al bienestar. La autonomía refiere a experimentar la propia conducta como voluntaria y congruente con intereses o valores personales; la competencia, a sentirse eficaz en la interacción con el entorno; y la vinculación, a establecer relaciones significativas y experimentar pertenencia. Esta perspectiva desplaza la atención desde la conducta considerada aisladamente hacia la manera en que la persona la experimenta, las razones que orientan su realización y las condiciones en las que logra incorporarla a su vida.

En el campo específico de la actividad física, Teixeira et al. (2012) encontraron respaldo consistente para la relación entre formas más autónomas de motivación y la participación en ejercicio y actividad física. La satisfacción de competencia y los motivos más intrínsecos también mostraron asociaciones favorables con la participación y el mantenimiento de estas conductas. Desde esta perspectiva, sostener una práctica físicamente activa no depende únicamente del conocimiento de sus posibles beneficios para la salud. Una actividad elegida porque resulta valiosa, satisfactoria o integrada a objetivos personales puede ser experimentada de manera diferente de aquella realizada principalmente bajo presión externa, obligación o temor a consecuencias negativas.

Cuando este marco se traslada a la promoción de actividad física, la revisión de Ntoumanis y Moller (2025) señala que las intervenciones sustentadas en la teoría de la

autodeterminación pueden favorecer conductas de salud, incluida la actividad física, aunque sus efectos suelen ser pequeños o moderados y presentan heterogeneidad. Entre los procesos que aparecen con mayor consistencia se encuentran el aumento de la motivación autónoma, el apoyo interpersonal a las necesidades psicológicas básicas y la satisfacción de competencia. Estos hallazgos refuerzan la importancia de considerar no solo cuánto movimiento realiza una persona, sino también la calidad motivacional de la experiencia y las condiciones que favorecen su continuidad.

Al profundizar la perspectiva organísmica de este enfoque, Ryan (2025) vinculó movimiento, motivación y vitalidad dentro de una concepción más amplia del desarrollo y el florecimiento humano. Algunas formas de actividad física pueden poseer un carácter intrínsecamente satisfactorio, mientras que otras adquieren inicialmente un valor instrumental y requieren procesos de internalización para sostenerse. El contexto social puede favorecer o frustrar, además, las necesidades psicológicas básicas implicadas en esas experiencias. Desde esta mirada, la actividad física no constituye una conducta psicológicamente neutra, sino una práctica cuyo significado motivacional puede variar de acuerdo con la forma en que es vivida e integrada en la experiencia personal.

Puestas en diálogo, las propuestas de Ryan y Deci (2000), Ryan (2025) y Ryff (1989) presentan puntos de contacto sin constituir modelos equivalentes. La autonomía ocupa un lugar explícito en ambos enfoques, mientras que experiencias vinculadas con la competencia, las relaciones interpersonales, el desarrollo y la orientación hacia metas pueden guardar correspondencia con distintas dimensiones del funcionamiento psicológico positivo. En el contexto de la actividad física, experiencias como afrontar desafíos, percibir avances, organizar una práctica elegida o compartirla con otras personas ofrecen vías teóricas para comprender por qué determinadas formas de movimiento podrían relacionarse con aspectos

del bienestar. Esta articulación debe entenderse como una convergencia entre marcos y no como una identidad entre las dimensiones propuestas por ambos modelos.

La evidencia empírica sobre estas vías es heterogénea, aunque White et al. (2024) identificaron respaldo sólido para diversos mediadores psicológicos, entre ellos el afecto, la autoestima, la autoeficacia, la autovaloración física, la satisfacción con la imagen corporal y la resiliencia. También identificaron respaldo para procesos sociales, como el apoyo y la conexión interpersonal, y para factores relacionados con la salud física, el dolor y la fatiga. Gran parte de la evidencia disponible provino, sin embargo, de diseños observacionales y transversales, por lo que los autores señalaron la necesidad de contar con más estudios longitudinales y experimentales antes de establecer secuencias causales. Bajo estas limitaciones, resulta más prudente interpretar estos procesos como posibles vías explicativas que como mecanismos causales definitivamente establecidos.

Entre las vías psicológicas identificadas, White et al. (2024) encontraron evidencia especialmente consistente para la autoestima y la autoeficacia. Desde un marco diferente pero complementario, Ntoumanis y Moller (2025) destacaron la satisfacción de competencia dentro de las intervenciones sustentadas en la teoría de la autodeterminación. La percepción de eficacia, la experiencia de dominio frente a determinados desafíos y la valoración de las propias capacidades pueden ofrecer, así, distintos puntos de articulación entre una práctica físicamente activa y experiencias psicológicas positivas. Esta convergencia no implica que competencia y autoeficacia sean constructos equivalentes, sino que ambos ponen de relieve el papel que puede asumir la percepción de capacidad dentro de esta relación.

El componente relacional cobra peso en el apoyo social y la conexión interpersonal, dos mediadores para los que White et al. (2024) identificaron evidencia sólida en distintas asociaciones entre actividad física y salud mental. Estos hallazgos pueden ponerse en diálogo con la necesidad de vinculación formulada por Ryan y Deci (2000) y con la importancia

otorgada a las relaciones positivas dentro de la tradición eudaimónica del bienestar. Una actividad compartida puede brindar oportunidades de interacción, acompañamiento y pertenencia, aunque el significado psicológico de esas experiencias dependerá de la calidad de los vínculos y de las condiciones en las que la práctica se desarrolla.

Las vías físicas y funcionales también forman parte del entramado examinado por White et al. (2024), con evidencia para la salud física, el dolor y la fatiga y respaldo moderado para la funcionalidad. La inclusión de estas variables en la revisión sugiere que la relación entre actividad física y salud mental puede encontrarse parcialmente atravesada por modificaciones en la experiencia corporal y funcional. Su relevancia resulta especialmente comprensible durante la adultez media, cuando las condiciones de salud y las demandas cotidianas pueden interactuar con las posibilidades de movimiento. La predominancia de diseños transversales dentro de la literatura disponible exige, no obstante, prudencia respecto de la secuencia temporal entre estos procesos.

Más allá de los mecanismos individuales, Sallis et al. (2006) sitúan la actividad física dentro de un entramado de influencias personales, interpersonales, ambientales y vinculadas con políticas. Las oportunidades de movimiento, la organización del trabajo, las responsabilidades familiares, los recursos disponibles y las redes sociales pueden facilitar o restringir la posibilidad de mantenerse físicamente activo. Piggin (2020) amplía esta lectura al considerar la actividad física como una práctica corporal inserta en contextos culturales y sociales atravesados por significados, relaciones e intereses. La combinación de ambos enfoques subraya que la relación con el bienestar no depende únicamente de características individuales, sino también de las circunstancias concretas en las que la actividad se realiza.

La relación tampoco se manifiesta necesariamente del mismo modo en todos los grupos, una variabilidad que White et al. (2024) examinaron al considerar posibles moderadores. La revisión encontró evidencia moderada de que la edad puede actuar como

moderadora de la relación entre actividad física y salud mental, aunque sin una dirección consistente respecto de qué grupos etarios presentan mayores beneficios. La revisión identificó también evidencia moderada para el tipo de ocupación, mientras que otros factores sociodemográficos ofrecieron resultados menos consistentes.

Una perspectiva adicional surge al considerar la dirección temporal de la relación. Kim et al. (2017) analizaron prospectivamente a 9.986 adultos ingleses mayores de 50 años, evaluados hasta en seis oportunidades durante un promedio de once años. Los autores encontraron que un mayor bienestar psicológico inicial se asociaba con niveles posteriores más altos de actividad física, con una menor probabilidad de abandonar la actividad entre quienes inicialmente eran activos y con una mayor probabilidad de incrementarla entre quienes partían de niveles bajos. Estos resultados no establecen una relación recíproca, pero muestran que el bienestar psicológico puede anteceder temporalmente a la conducta físicamente activa y permiten cuestionar una lectura en la que la actividad física sea considerada exclusivamente como antecedente del bienestar.

Al integrar los aportes de Ryan y Deci (2000), Sallis et al. (2006) y Kim et al. (2017), la relación entre actividad física y bienestar psicológico puede comprenderse como un vínculo potencialmente dinámico y no exclusivamente unidireccional. Una práctica físicamente activa puede constituir un contexto en el que se desarrollen experiencias de autonomía, competencia, conexión social o percepción de eficacia, mientras que determinados recursos psicológicos pueden favorecer la iniciación o continuidad de conductas físicamente activas. Esta lectura mantiene abierta la posibilidad de influencias en más de una dirección, aunque el diseño transversal de la presente investigación no permite establecer cuál de las variables antecede temporalmente a la otra.

Los desarrollos de Ryan y Deci (2000), Sallis et al. (2006) y White et al. (2024) ofrecen distintos planos complementarios para organizar la posible relación entre actividad

física y bienestar psicológico. En el nivel motivacional adquieren relevancia la autonomía, la competencia y la calidad de la regulación de la conducta; en el psicológico y relacional aparecen procesos como la autoeficacia, el afecto, la valoración personal, el apoyo y la conexión social; mientras que el plano contextual y funcional incorpora las oportunidades de movimiento, las condiciones físicas y las circunstancias de vida. Estas vías no constituyen mecanismos mutuamente excluyentes ni ofrecen por separado una explicación suficiente, sino diferentes perspectivas desde las cuales comprender cómo ambas variables podrían encontrarse relacionadas.

Sobre esta articulación teórica, el recorrido desarrollado ofrece fundamento conceptual para examinar la hipótesis de correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y cada uno de los indicadores de actividad física definidos previamente (Kim et al., 2017; Ryan & Deci, 2000; Teixeira et al., 2012; White et al., 2024). Dado el carácter transversal y no experimental del diseño, las asociaciones observadas no habilitan inferencias causales ni sobre la dirección temporal del vínculo entre las variables.

Actividad física y bienestar psicológico en la adultez media

Al situar la relación entre actividad física y bienestar psicológico en el contexto de la adultez media, los aportes de Infurna et al. (2020) y Lachman (2004) destacan la diversidad de trayectorias, responsabilidades y condiciones de vida que caracteriza este período. Las experiencias laborales y familiares, las condiciones de salud, los proyectos personales y los recursos disponibles pueden configurar escenarios diferentes tanto para el funcionamiento psicológico como para la posibilidad de sostener una vida físicamente activa. Esta heterogeneidad resulta especialmente relevante para el presente estudio, ya que evita interpretar la edad como un factor explicativo uniforme y permite comprender que personas pertenecientes al mismo tramo etario pueden presentar combinaciones muy distintas de bienestar psicológico y actividad física.

Con un recorte particularmente próximo al adoptado en esta investigación, Kelly et al. (2016) examinaron las condiciones que favorecen o dificultan la incorporación y el mantenimiento de conductas saludables durante la adultez media, cuyo tramo principal fue delimitado entre los 40 y los 64 años. La revisión reunió evidencia procedente de estudios cualitativos, cohortes longitudinales y revisiones sistemáticas, e identificó factores que operan en distintos niveles de la experiencia cotidiana. En el caso de la actividad física, la falta de tiempo asociada con responsabilidades laborales, familiares y domésticas, las condiciones de salud, los costos, el acceso a recursos y ciertas características del entorno aparecieron entre las barreras recurrentes. El disfrute de la actividad, el apoyo de otras personas, la percepción de beneficios para la salud y la posibilidad de integrar la práctica a la rutina cotidiana fueron señalados, en cambio, como factores capaces de favorecer su sostenimiento.

Estas barreras y facilitadores ofrecen, para la adultez media, una expresión concreta del enfoque ecológico de Sallis et al. (2006). Las restricciones y oportunidades para mantenerse físicamente activo no se distribuyen de manera uniforme, sino que interactúan con responsabilidades, recursos y circunstancias que pueden adquirir particular relevancia en este momento del curso vital. La actividad física no constituye solamente una cantidad de movimiento acumulado, sino también una práctica que debe encontrar un lugar posible dentro de la organización cotidiana. La evidencia reunida por Kelly et al. (2016) enlaza las características de la adultez media desarrolladas por Lachman (2004) con las condiciones personales y contextuales que atraviesan la posibilidad de iniciar y sostener actividad física.

El estudio de Kekäläinen et al. (2020) aporta una mirada especialmente próxima al problema al seguir participantes durante la adultez media y distinguir diversas formas de actividad física realizadas en el tiempo libre junto con componentes emocionales, psicológicos y sociales del bienestar. En los análisis transversales realizados a los 50 años, las

asociaciones variaron según el tipo de actividad. La caminata se vinculó positivamente con el bienestar psicológico y social, mientras que otras prácticas se relacionaron con componentes diferentes del bienestar y de la salud subjetiva. Este patrón refuerza la conveniencia de no tratar la actividad física como una categoría homogénea, ya que distintas formas de práctica pueden relacionarse de manera diferente con los resultados psicológicos considerados.

El componente longitudinal del estudio de Kekäläinen et al. (2020) permitió, además, examinar la secuencia temporal entre las variables. El bienestar mental registrado previamente predijo una mayor participación posterior en actividad física durante el tiempo libre, mientras que la evidencia no respaldó de manera uniforme la secuencia inversa. Aunque las características de la actividad física evaluada y la operacionalización del bienestar no son equivalentes a las utilizadas en la presente investigación, el hallazgo resulta consistente con la necesidad de evitar una interpretación exclusivamente unidireccional del vínculo.

Este patrón encuentra también un punto de contacto con Kim et al. (2017), al mostrar que determinados recursos psicológicos pueden anteceder a una mayor participación o continuidad de una vida físicamente activa, y no solamente constituir una consecuencia potencial de ella.

La relación entre actividad física y bienestar no parece responder a un patrón único (Piggin, 2020; Sallis et al., 2006; White et al., 2024). Sus características pueden variar según la práctica realizada, las condiciones en las que se desarrolla y los procesos personales y sociales que la acompañan. Una misma actividad puede adquirir significados distintos de acuerdo con el contexto, la motivación, los vínculos involucrados y las oportunidades disponibles para realizarla. Esta variabilidad desaconseja asumir una asociación uniforme entre toda forma de actividad física y bienestar psicológico, especialmente durante un período vital caracterizado por trayectorias y condiciones cotidianas heterogéneas.

La distinción entre ambos constructos se mantiene en esta investigación, aun cuando su posible relación se comprenda dentro de condiciones motivacionales, sociales y contextuales específicas (Ryan & Deci, 2000; Sallis et al., 2006; White et al., 2024). La actividad física se representa mediante indicadores diferenciados de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata, y cada uno se examina por separado en relación con el bienestar psicológico. El tratamiento diferenciado conserva la especificidad de cada indicador y evita presuponer que sus asociaciones con el bienestar deban manifestarse de manera equivalente.

Articulación final del marco teórico

La concepción de una adultez media heterogénea y de límites cronológicos flexibles, desarrollada a partir de los aportes de Infurna et al. (2020) y Lachman (2004), enmarca el recorte de 45 a 64 años. La edad delimita el contexto vital en el que se observan las variables, sin funcionar como explicación uniforme de su comportamiento. Las diferencias en responsabilidades, condiciones de salud, recursos y circunstancias sociales forman parte de ese contexto y requieren considerar la diversidad de trayectorias.

La conceptualización del bienestar psicológico reúne la tradición eudaimónica de Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995) con el desarrollo regional de Casullo (2002) y Castro Solano et al. (2002). El constructo se aborda desde expresiones positivas del funcionamiento personal vinculadas con la valoración, la autonomía, los vínculos y los proyectos, sin reducirlo a felicidad, satisfacción o ausencia de malestar.

La lectura ecológica de Sallis et al. (2006), el marco motivacional de Ryan y Deci (2000) y los procesos psicológicos, sociales y relacionales integrados por White et al. (2024) ofrecen niveles complementarios para abordar la posible relación con la actividad física. Los hallazgos prospectivos de Kim et al. (2017) añaden evidencia de que el bienestar psicológico

puede anteceder temporalmente a niveles posteriores de actividad física, lo que desaconseja interpretar la relación exclusivamente en una única dirección.

Este recorrido teórico proporciona fundamento para examinar las asociaciones entre bienestar psicológico y actividad física en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. La actividad física se representa mediante indicadores diferenciados de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata. Sus asociaciones con el bienestar psicológico se examinan por separado y, de acuerdo con los antecedentes empíricos revisados, los mismos indicadores se comparan según género. Dado el carácter transversal, no experimental y correlacional del diseño, los resultados se interpretan como asociaciones y diferencias circunscritas a la muestra, sin atribuir relaciones causales; respecto del vínculo entre actividad física y bienestar psicológico, tampoco informan sobre su dirección temporal.

Método

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo orientado a medir de manera sistemática el bienestar psicológico y distintos indicadores de actividad física, y a analizar estadísticamente sus relaciones en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). También se examinaron las diferencias en los indicadores de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata según género. Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018) señalaron que el enfoque cuantitativo resulta pertinente cuando se trabaja con datos susceptibles de medición y análisis estadístico.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta autoadministrada que integró dos instrumentos estandarizados y un cuestionario sociodemográfico. Esta modalidad permitió relevar de manera sistemática las variables de interés y obtener información para caracterizar la muestra estudiada.

Diseño

Se empleó un diseño no experimental y de corte transversal, de alcance descriptivo y correlacional. Las variables se observaron tal como se presentaron en el contexto relevado, sin manipulación deliberada ni introducción de condiciones controladas, de acuerdo con la caracterización de los diseños no experimentales propuesta por Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018).

El corte transversal respondió a que la recolección de datos se realizó en un único momento. El alcance descriptivo se vinculó con la caracterización de la muestra y de las variables estudiadas, mientras que el correlacional se orientó al análisis de las asociaciones entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata. De manera complementaria, se examinaron diferencias en estos indicadores según género. En función de estas características, los resultados se interpretaron en términos descriptivos, asociativos y comparativos, sin establecer relaciones causales.

Población y muestra

La población de interés estuvo conformada por adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Esta delimitación respondió al recorte etario y geográfico establecido en el problema y los objetivos de la investigación.

La muestra quedó integrada por 175 participantes que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, a partir de la difusión de la convocatoria en redes personales, laborales y comunitarias. Los contactos iniciales compartieron la invitación con otras personas que reunían las condiciones requeridas para participar, lo que permitió ampliar progresivamente el acceso a potenciales participantes.

La unidad de análisis estuvo constituida por cada participante adulto de 45 a 64 años residente en AMBA que cumplió con los criterios de inclusión establecidos.

Dado el carácter no probabilístico del muestreo, los resultados no permiten realizar generalizaciones estadísticas a la totalidad de adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA. Los hallazgos deben interpretarse, por lo tanto, atendiendo a las características de la muestra efectivamente relevada y a los alcances propios del diseño adoptado.

Como criterios de inclusión, se consideraron personas de entre 45 y 64 años residentes en AMBA, que aceptaran participar voluntariamente mediante el consentimiento informado y completaran los instrumentos administrados. Se excluyeron las respuestas de quienes no cumplían con el rango etario o la residencia definidos, no otorgaban el consentimiento informado o dejaban incompleto alguno de los instrumentos.

Instrumentos

Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), desarrollada para población adulta argentina por Castro Solano et al. (2002), en el marco de los desarrollos de Casullo (2002). El instrumento está compuesto por

13 ítems y contempla cuatro dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Cada ítem se respondió mediante una escala tipo Likert de tres opciones, en la que los puntajes más elevados representan mayores niveles de bienestar psicológico. Para los análisis de esta investigación se utilizó el puntaje total de la escala. Su selección respondió a la correspondencia con la concepción positiva del bienestar psicológico adoptada en el estudio y a su desarrollo en población adulta argentina.

Para evaluar la actividad física se empleó el International Physical Activity Questionnaire en su versión corta (IPAQ-SF), desarrollado por Craig et al. (2003). El instrumento releva la actividad realizada durante los últimos siete días e incluye actividad vigorosa, actividad moderada, caminata y tiempo sentado. A partir de la frecuencia y duración informadas se obtuvieron indicadores expresados en minutos de equivalente metabólico por semana (MET-min/semana). En esta investigación se utilizaron como indicadores continuos los valores correspondientes a actividad vigorosa, actividad moderada y caminata. El tiempo sentado se consideró información complementaria y no fue incluido en los análisis principales, mientras que tampoco se utilizaron categorías globales de actividad física baja, moderada o alta.

Como complemento, se administró un cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc para caracterizar la muestra. Se relevaron edad, género, máximo nivel educativo alcanzado, situación laboral actual y estado civil o situación vincular. La residencia en el Área Metropolitana de Buenos Aires se incorporó como criterio de participación. La información sociodemográfica se utilizó principalmente con fines descriptivos, mientras que el género fue considerado además en los análisis comparativos de los indicadores de actividad física.

Procedimiento

La recolección de información se realizó mediante un formulario digital autoadministrado que integró el consentimiento informado, el cuestionario sociodemográfico, la BIEPS-A y el IPAQ-SF. El formulario fue distribuido a través de redes personales, laborales y comunitarias. Como parte del muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, se solicitó a los contactos iniciales que compartieran la convocatoria con otras personas que cumplieran los criterios de inclusión.

Antes de acceder a los instrumentos, los participantes debieron leer y aceptar el consentimiento informado. La participación fue voluntaria, anónima y no remunerada, y cada persona tuvo la posibilidad de interrumpirla en cualquier momento.

Una vez finalizada la recolección, las respuestas de los 175 participantes incluidos en la muestra fueron organizadas en una base de datos y analizadas mediante el programa estadístico Jamovi, versión 2.3.26. En una primera instancia, se realizaron análisis descriptivos destinados a caracterizar las variables sociodemográficas, el bienestar psicológico y los indicadores de actividad física.

Posteriormente, se calcularon correlaciones de Pearson entre el puntaje total de bienestar psicológico y los indicadores continuos de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata, expresados en MET-min/semana. También se realizaron pruebas *t* de Student para muestras independientes con el propósito de examinar diferencias en estos indicadores según género. Para complementar la interpretación de las diferencias entre grupos, se consideró el tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen (Cohen, 1988). Dado el carácter transversal y no experimental del estudio, los resultados se interpretaron en términos de asociaciones y diferencias entre grupos, sin establecer relaciones causales.

Consideraciones éticas

La investigación contempló el respeto por la autonomía de los participantes, la confidencialidad de la información y el resguardo de los datos obtenidos. La participación fue

voluntaria y estuvo precedida por la aceptación del consentimiento informado, en el que se comunicaron los objetivos, el carácter académico del estudio y la posibilidad de interrumpir la participación en cualquier momento. No se solicitaron datos que permitieran la identificación directa de las personas y la información recolectada se utilizó exclusivamente con fines académicos. Las respuestas fueron analizadas de manera conjunta, preservando la confidencialidad y el anonimato de quienes integraron la muestra.

Resultados

Características sociodemográficas de la muestra

La muestra estuvo conformada por 175 adultos de entre 45 y 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. La edad media fue de 52,4 años (*DE* = 5,15), con una mediana de 52 años.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la edad de la muestra

	Edad
N	175
Media	52.4
Mediana	52
Desviación estándar	5.15

En cuanto al género, participaron 101 mujeres (57,7 %) y 74 varones (42,3 %).

Tabla 2

Distribución de la muestra según género

Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Mujer	101	57.7 %	57.7 %
Varón	74	42.3 %	100.0 %

Respecto del nivel educativo alcanzado, el grupo más numeroso correspondió a participantes con estudios terciarios o universitarios completos (43,4 %), seguido por quienes presentaban estudios terciarios o universitarios incompletos (19,4 %), posgrado (18,3 %), secundario completo (14,3 %) y secundario incompleto (4,6 %).

Tabla 3

Distribución de la muestra según nivel educativo alcanzado

Nivel educativo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Posgrado	32	18.3 %	18.3 %
Secundario completo	25	14.3 %	32.6 %
Secundario incompleto	8	4.6 %	37.1 %
Terciario o universitario completo	76	43.4 %	80.6 %
Terciario o universitario incompleto	34	19.4 %	100.0 %

En relación con la situación vincular, el 58,3 % se encontraba en pareja con convivencia o casado/a, el 18,3 % soltero/a, el 13,7 % separado/a o divorciado/a, el 7,4 % en pareja sin convivencia y el 1,7 % viudo/a; una persona (0,6 %) prefirió no responder.

Tabla 4

Distribución de la muestra según estado civil o situación vincular actual

Estado civil o situación vincular actual	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
En pareja con convivencia o casado/a	102	58.3 %	58.3 %
En pareja sin convivencia	13	7.4 %	65.7 %
Prefiero no responder	1	0.6 %	66.3 %
Separado/a o divorciado/a	24	13.7 %	80.0 %
Soltero/a	32	18.3 %	98.3 %
Viudo/a	3	1.7 %	100.0 %

En el plano laboral, la mayor proporción de participantes informó trabajar exclusivamente en relación de dependencia (45,1 %), seguida por quienes señalaron trabajar de forma autónoma (31,4 %). Un 6,9 % se encontraba jubilado/a o pensionado/a, mientras que el 5,1 % indicó desempeñarse simultáneamente en relación de dependencia y de manera autónoma. Las restantes respuestas correspondieron a situaciones menos frecuentes, entre ellas desempleo, estudio, tareas de cuidado no remuneradas y distintas combinaciones entre

estas condiciones. Dado que la pregunta admitía la selección de más de una opción, algunas categorías reflejan situaciones laborales simultáneas.

Tabla 5

Distribución de la muestra según situación laboral actual

Situación laboral actual	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Desempleado/a	4	2.3 %	2.3 %
Desempleado/a estudiante	1	0.6 %	2.9 %
Jubilado/a o pensionado/a	12	6.9 %	9.7 %
Otra	2	1.1 %	10.9 %
Realizo tareas del hogar o de cuidado no remuneradas	2	1.1 %	12.0 %
Realizo tareas del hogar o de cuidado no remuneradas, otra	1	0.6 %	12.6 %
Trabajo de forma autónoma	55	31.4 %	44.0 %
Trabajo de forma autónoma, jubilado/a o pensionado/a	2	1.1 %	45.1 %
Trabajo de forma autónoma, jubilado/a o pensionado/a, Realizo tareas del hogar o de cuidado no remuneradas	1	0.6 %	45.7 %
Trabajo en relación de dependencia	79	45.1 %	90.9 %
Trabajo en relación de dependencia, otra	1	0.6 %	91.4 %
Trabajo en relación de dependencia, estudiante	2	1.1 %	92.6 %
Trabajo en relación de dependencia, Trabajo de forma autónoma	9	5.1 %	97.7 %
Trabajo en relación de dependencia, Trabajo de forma autónoma, Realizo tareas del hogar o de cuidado no remuneradas	1	0.6 %	98.3 %
Trabajo en relación de dependencia, Trabajo de forma autónoma, Soy estudiante	2	1.1 %	99.4 %
Trabajo en relación de dependencia, Trabajo de forma autónoma estudiante, Realizo tareas del hogar o de cuidado no remuneradas	1	0.6 %	100.0 %

Nota. La pregunta admitía la selección de más de una opción; por esta razón, algunas categorías representan situaciones laborales simultáneas.

Asociación entre bienestar psicológico y actividad física

Para analizar la asociación entre bienestar psicológico y actividad física, se calcularon correlaciones de Pearson entre el puntaje total de bienestar psicológico y los indicadores continuos correspondientes a actividad moderada, actividad vigorosa y caminata. Los coeficientes obtenidos se presentan en la Tabla 6. Se identificó una correlación positiva, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña entre bienestar psicológico y actividad vigorosa, $r = .16$, $p = .034$. En cambio, no se observaron asociaciones estadísticamente significativas con la actividad moderada, $r = .10$, $p = .169$, ni con la caminata, $r = -.11$, $p = .143$.

Tabla 6

Correlaciones entre bienestar psicológico e indicadores de actividad física

Variable	1	2	3	4
1. Bienestar Psicológico Total	—			
2. MET Moderada	.10	—		
3. MET Vigorosa	.16*	.32***	—	
4. MET Caminata	−.11	.15*	−.02	—

Nota. $N = 175$. Los valores corresponden a coeficientes r de Pearson. Los indicadores de actividad física se expresan en MET-min/semana. $^{*}p < .05$. $^{**}p < .01$. $^{***}p < .001$.

La asociación entre bienestar psicológico y actividad vigorosa fue de magnitud pequeña de acuerdo con los criterios de Cohen (1988) y representó aproximadamente un 2,6 % de varianza compartida entre ambas variables, $r^2 \approx .026$.

Diferencias de actividad física según género

Para explorar posibles diferencias en los indicadores de actividad física según género, se realizaron pruebas *t* de Student para muestras independientes. Los resultados se presentan en la Tabla 7. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones en ninguna de las tres comparaciones.

Tabla 7

Comparación de los indicadores de actividad física según género

Variable	Mujer *M* (*DE*)	Varón *M* (*DE*)	*t*	*gl*	*p*	IC 95% de la diferencia	*d* de Cohen
MET Vigorosa	926 (1380)	1152 (1849)	−0.93	173	.355	[−708, 256]	−0.14
MET Moderada	235 (408)	343 (595)	−1.42	173	.156	[−258, 42]	−0.22
MET Caminata	577 (693)	546 (827)	0.27	173	.786	[−196, 259]	0.04

Nota. Mujeres: $n = 101$; varones: $n = 74$. *M* = media; *DE* = desviación estándar; IC = intervalo de confianza para la diferencia de medias. Las diferencias se calcularon como mujeres menos varones.

Los varones presentaron medias numéricamente superiores en actividad vigorosa y moderada, mientras que las medias de caminata fueron similares entre ambos grupos. Según los criterios de Cohen (1988), los tamaños del efecto fueron reducidos o prácticamente nulos. Dentro de la muestra estudiada, estos resultados no aportaron evidencia de diferencias relevantes en los indicadores de actividad física según género.

Discusión

El principal hallazgo de la investigación fue la identificación de una correlación positiva, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña entre bienestar psicológico y actividad vigorosa. La actividad moderada presentó también un coeficiente positivo, aunque la asociación no alcanzó significación estadística, mientras que la caminata mostró un coeficiente negativo y no significativo. La hipótesis que planteaba correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y cada uno de los indicadores de actividad física recibió, por lo tanto, apoyo parcial: solo para la actividad vigorosa se obtuvo evidencia estadística compatible con la asociación positiva propuesta.

El antecedente metodológicamente más próximo es el de Villarrubia et al. (2023), quienes utilizaron conjuntamente la BIEPS-A y el IPAQ-SF en estudiantes universitarios argentinos y encontraron diferencias globales en bienestar psicológico según el nivel de actividad, con mejores resultados entre los participantes más activos. En la presente investigación, la evidencia favorable quedó circunscrita a la actividad vigorosa. Las diferencias entre las poblaciones examinadas (estudiantes universitarios en un caso y adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA en el otro) podrían contribuir a comprender esta divergencia y sugieren que la coincidencia instrumental no implica necesariamente patrones equivalentes de asociación.

Otros antecedentes argentinos muestran una convergencia más general. Piovano et al. (2025) informaron mayores niveles de bienestar entre adultos que realizaban actividad física o deportiva respecto de participantes sedentarios, mientras que Miguel et al. (2024) hallaron asociaciones entre la frecuencia de actividad y distintos indicadores psicológicos, sin diferencias según el tipo de práctica. Ambos trabajos operacionalizaron la actividad física de manera diferente del presente estudio, circunstancia que restringe la comparación directa y

pone de relieve la importancia de considerar cómo se define y mide la conducta físicamente activa.

La heterogeneidad también aparece en estudios internacionales. Posada Restrepo et al. (2024) identificaron correlaciones positivas pequeñas entre los niveles de actividad física y el índice de bienestar psicológico, la vitalidad y la salud general, aunque las comparaciones entre categorías de actividad no mostraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del bienestar. Niven y Strain (2023), por su parte, observaron asociaciones diferentes según el dominio en el que se realizaba la actividad. Esta variabilidad resulta consistente con la revisión de Zhang y Chen (2019), quienes señalaron la diversidad de conceptualizaciones y medidas de bienestar empleadas en los estudios sobre actividad física. Las diferencias entre instrumentos, poblaciones y formas de operacionalización dificultan, de este modo, asumir una relación uniforme entre ambas variables.

Otros antecedentes incluidos en el estado del arte muestran una convergencia general, aunque desde poblaciones, contextos y desenlaces diferentes. Ramírez-Gómez et al. (2024) y Monterrosa Quintero et al. (2022) informaron relaciones favorables entre actividad física y bienestar psicológico, mientras que De la Rosa et al. (2022) registraron, durante el confinamiento por COVID-19, una disminución de la actividad física acompañada por diferencias en el bienestar psicológico entre los grupos examinados. Denche-Zamorano et al. (2022) y Gyasi et al. (2024) encontraron asociaciones con menor malestar psicológico y menores probabilidades de depresión, respectivamente, y Sharifi et al. (2023) identificaron una tendencia predominantemente favorable entre actividad física, ocio activo y ajuste psicológico en personas jubiladas. Frente a estos antecedentes, el patrón observado en la presente investigación resultó más acotado, ya que solo la actividad vigorosa mostró una asociación estadísticamente significativa con el bienestar psicológico. Las diferencias en los rangos etarios, los contextos, los desenlaces psicológicos y las formas de operacionalizar la

actividad física restringen la comparación directa, pero refuerzan la necesidad de interpretar las asociaciones atendiendo a las características específicas de cada estudio.

Un contraste particularmente pertinente surge del estudio de Kekäläinen et al. (2020), realizado con participantes evaluados durante la adultez media. A los 50 años, los autores encontraron patrones diferentes según el tipo de actividad física, entre ellos una asociación positiva de la caminata con el bienestar psicológico y social. En la muestra analizada en este trabajo, en cambio, la caminata no se asoció significativamente con el bienestar psicológico. La discrepancia debe interpretarse considerando que Kekäläinen et al. (2020) evaluaron formas de actividad realizadas durante el tiempo libre y componentes del bienestar que no son equivalentes a la operacionalización mediante BIEPS-A e IPAQ-SF utilizada aquí. Aun así, ambos estudios coinciden en mostrar que la categoría general de actividad física puede ocultar relaciones diferentes según la forma de actividad y el resultado psicológico examinado.

La variabilidad entre los hallazgos resulta también compatible con la síntesis de White et al. (2024). Su revisión mostró que la relación entre actividad física y distintos indicadores de salud mental puede encontrarse atravesada por procesos psicológicos, sociales, físicos y contextuales. La correlación observada con la actividad vigorosa no debería interpretarse como evidencia de que una intensidad elevada posea por sí misma una propiedad capaz de producir mayor bienestar. Algunas prácticas vigorosas podrían acompañarse de experiencias de competencia, autoeficacia, progreso percibido, interacción social o desafíos personalmente significativos, pero ninguno de estos mecanismos fue medido en la investigación. Se trata, por lo tanto, de hipótesis explicativas y no de mecanismos demostrados por los datos.

La teoría de la autodeterminación aporta un marco para formular estas posibilidades sin reducir la interpretación a la intensidad del movimiento. Ryan y Deci (2000) destacaron el papel de la autonomía, la competencia y la vinculación en la calidad de la experiencia

motivacional, mientras que Teixeira et al. (2012) y Ntoumanis y Moller (2025) señalaron la relevancia de la motivación autónoma y de la percepción de competencia para la participación y continuidad de conductas físicamente activas. Una actividad vigorosa asociada con metas valoradas, desafíos o progresos percibidos podría adquirir un significado psicológico distinto de otras formas de movimiento. Sin embargo, el IPAQ-SF no releva motivaciones, significado subjetivo ni contexto de realización, por lo que esta posibilidad no puede verificarse con los datos obtenidos.

Esta limitación adquiere especial importancia al considerar la concepción de actividad física propuesta por Piggin (2020). Dos participantes con valores semejantes de actividad vigorosa pueden desarrollar prácticas muy diferentes y vivirlas dentro de contextos personales y sociales igualmente distintos. El resultado obtenido identifica una asociación estadística vinculada con un indicador de intensidad y volumen, pero no permite determinar qué características concretas de las actividades realizadas podrían relacionarse con el bienestar psicológico.

El contexto cotidiano también puede intervenir en las posibilidades de iniciar y sostener determinadas prácticas. Sallis et al. (2006) situaron la actividad física dentro de un entramado de influencias individuales, interpersonales y ambientales. En un recorte más próximo al de este estudio, Kelly et al. (2016) identificaron durante la adultez media barreras vinculadas con el tiempo disponible, las responsabilidades laborales y familiares, las condiciones de salud, los recursos y el acceso, junto con facilitadores como el disfrute, el apoyo social y la integración de la actividad a la rutina. Estas condiciones permiten pensar que los indicadores registrados mediante el IPAQ-SF se inscriben en trayectorias y organizaciones de la vida cotidiana que no fueron reconstruidas mediante el diseño utilizado.

Otro aspecto relevante es la pequeña magnitud de la correlación entre bienestar psicológico y actividad vigorosa, $r = .16$, equivalente aproximadamente a un 2,6 % de

varianza compartida. El tamaño del efecto aconseja evitar una lectura sobredimensionada del hallazgo. La concepción multidimensional del bienestar desarrollada por Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995), Casullo (2002) y Castro Solano et al. (2002), junto con la diversidad de procesos identificados por White et al. (2024), resulta compatible con la posibilidad de que la actividad física constituya solo uno de múltiples aspectos relacionados con el funcionamiento psicológico. La significación estadística observada para la actividad vigorosa no implica, por sí misma, una asociación de gran magnitud ni supone que esta variable sea suficiente para explicar el bienestar de los participantes.

La dirección temporal del vínculo tampoco puede establecerse a partir de los datos obtenidos. Kim et al. (2017) encontraron prospectivamente que mayores niveles iniciales de bienestar psicológico se asociaban con mayor actividad física posterior y con una mayor probabilidad de mantenerla o incrementarla. En una línea compatible, Kekäläinen et al. (2020) observaron que el bienestar mental registrado previamente predecía una mayor participación posterior en actividad física durante el tiempo libre. Estos antecedentes muestran que no resulta adecuado asumir de manera exclusiva una secuencia en la que la actividad física antecede al bienestar.

La asociación entre actividad vigorosa y bienestar psicológico admite, entonces, diferentes lecturas. La participación en determinadas actividades podría relacionarse con experiencias psicológicas favorables; mayores recursos de bienestar podrían facilitar la incorporación o continuidad de prácticas que requieren esfuerzo y persistencia; o ambas variables podrían encontrarse vinculadas con factores no evaluados, como el estado general de salud, la disponibilidad de tiempo, las condiciones socioeconómicas, el apoyo social o las experiencias previas de actividad física. El diseño transversal no permite distinguir entre estas alternativas ni establecer relaciones causales.

El segundo eje analítico fue la comparación de los indicadores de actividad física según género. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones en actividad vigorosa, actividad moderada ni caminata. Los tamaños del efecto fueron pequeños o prácticamente nulos. Estos resultados no respaldaron la hipótesis que planteaba diferencias entre ambos grupos dentro de la muestra estudiada. Las medias de actividad vigorosa y moderada fueron numéricamente superiores entre los varones, mientras que en caminata resultaron similares, pero las diferencias descriptivas no alcanzaron suficiente magnitud como para sostener un patrón relevante.

Este resultado puede contrastarse con Strain et al. (2024), quienes, a partir de datos poblacionales de numerosos países y territorios, informaron una mayor prevalencia de actividad física insuficiente entre las mujeres que entre los varones. La comparación debe realizarse con cautela: aquel estudio analizó el incumplimiento de recomendaciones internacionales a escala poblacional, mientras que la presente investigación comparó indicadores continuos de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata en una muestra local no probabilística. La ausencia de diferencias en estos indicadores no contradice necesariamente la evidencia poblacional de Strain et al. (2024), sino que muestra que la dirección y magnitud de las diferencias observadas globalmente no pueden trasladarse de manera directa a cada forma de actividad ni a una población específica.

La comparación realizada tampoco permite establecer si el género modifica la relación entre actividad física y bienestar psicológico. White et al. (2024) encontraron resultados menos consistentes para diversos moderadores sociodemográficos que para otros factores examinados. Analizar una posible moderación constituye una pregunta estadística diferente de comparar las medias de actividad física entre mujeres y varones y requeriría modelos específicos que no formaron parte de este estudio. Por esta razón, los resultados

obtenidos deben limitarse a la ausencia de diferencias significativas en los tres indicadores comparados.

En su conjunto, los hallazgos muestran una relación más acotada y heterogénea que la formulación general según la cual una mayor actividad física se corresponde necesariamente con un mayor bienestar psicológico. La evidencia favorable se concentró en la actividad vigorosa y presentó una magnitud pequeña, mientras que la actividad moderada y la caminata no mostraron asociaciones estadísticamente significativas. Tampoco se identificaron diferencias relevantes en los indicadores de actividad física entre mujeres y varones. El carácter transversal, correlacional y no probabilístico de la investigación impide establecer causalidad, dirección temporal o generalizaciones estadísticas a la población de adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA. El aporte del estudio reside en identificar un patrón específico dentro de esta muestra y en señalar la necesidad de considerar de manera diferenciada la intensidad y el tipo de actividad, junto con las condiciones motivacionales, relacionales y contextuales bajo las cuales la actividad física puede vincularse con el funcionamiento psicológico.

Conclusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la asociación entre el bienestar psicológico y los indicadores de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata en adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. A partir de una muestra de 175 participantes, se identificó una correlación positiva, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña entre bienestar psicológico y actividad vigorosa. La actividad moderada presentó un coeficiente positivo que no alcanzó significación estadística, mientras que la caminata mostró un coeficiente negativo y tampoco significativo.

La hipótesis que planteaba correlaciones positivas entre el bienestar psicológico y cada uno de los indicadores de actividad física recibió apoyo parcial. Solo para la actividad vigorosa se obtuvo evidencia estadística compatible con la asociación propuesta. Este patrón muestra que, dentro de la muestra estudiada, la relación entre bienestar psicológico y actividad física no se manifestó de manera uniforme entre los tres indicadores y desaconseja interpretar la conducta físicamente activa como un fenómeno homogéneo respecto de su posible vínculo con el bienestar.

La pequeña magnitud de la asociación observada con la actividad vigorosa también requiere una interpretación prudente. El resultado indica la presencia de una relación estadística, pero no supone que la actividad física constituya una explicación suficiente del bienestar psicológico ni que una mayor intensidad produzca necesariamente mayores niveles de bienestar. Ambas variables se inscriben en experiencias personales y condiciones sociales, motivacionales y contextuales que exceden lo evaluado en esta investigación (Ryan & Deci, 2000; Sallis et al., 2006; White et al., 2024).

La comparación según género no mostró diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones en actividad vigorosa, actividad moderada ni caminata, y los tamaños del efecto fueron pequeños o prácticamente nulos. Estos resultados no respaldaron la

hipótesis que planteaba diferencias entre ambos grupos en los indicadores analizados. La ausencia de diferencias dentro de esta muestra no implica, sin embargo, que el género carezca de relevancia en otras dimensiones de la actividad física o en su relación con el bienestar psicológico.

Los hallazgos deben interpretarse de acuerdo con el diseño no experimental, transversal y correlacional adoptado. Las asociaciones identificadas no permiten establecer relaciones causales ni determinar la dirección temporal del vínculo entre actividad física y bienestar psicológico. En particular, no puede concluirse que la actividad vigorosa produzca mayores niveles de bienestar, del mismo modo que tampoco puede establecerse si un mayor bienestar favorece la realización o continuidad de actividades de mayor intensidad, o si ambas variables se encuentran relacionadas con otros factores no considerados.

El estudio aporta evidencia empírica situada en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA y permite delimitar con mayor precisión una relación que mostró características diferentes según el indicador de actividad física considerado. Futuras investigaciones podrán profundizar este vínculo mediante diseños longitudinales, medidas complementarias u objetivas de actividad física y evaluaciones que incorporen con mayor detalle las modalidades de práctica, sus contextos, las motivaciones involucradas y otras condiciones personales y sociales. Avanzar en estas líneas permitiría comprender con mayor precisión bajo qué circunstancias distintas formas de actividad física se relacionan con el funcionamiento psicológico positivo durante la adultez media.

Aportes y contribuciones de la investigación

El recorte etario y territorial constituye uno de los rasgos distintivos del estudio. Los adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires conforman un segmento específico de la adultez media menos representado en los antecedentes relevados que otras poblaciones, como estudiantes universitarios, adultos jóvenes o muestras de edades más amplias. Esta delimitación permite incorporar información situada sobre personas que, aun compartiendo un mismo tramo etario, pueden atravesar trayectorias laborales, familiares, sociales y de salud diversas.

La aplicación conjunta de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y del International Physical Activity Questionnaire en su versión corta (IPAQ-SF) reunió en una misma muestra la evaluación de dos constructos diferenciados mediante instrumentos estandarizados. Esta articulación favorece, además, la comparación con antecedentes que emplearon las mismas herramientas de medición.

Otro aporte consiste precisamente en la diferenciación de estos indicadores. El patrón observado muestra la utilidad de evitar formulaciones generales acerca de la relación entre "mayor actividad física" y "mayor bienestar psicológico", ya que las asociaciones no se comportaron de manera equivalente para las tres formas de actividad analizadas. Este resultado no atribuye una ventaja psicológica propia a la intensidad vigorosa, pero señala la conveniencia de continuar investigando las características particulares de las prácticas, los contextos en los que se desarrollan y las experiencias que las acompañan.

La investigación articula el estudio del bienestar psicológico con una conducta relevante para la salud sin reducir ninguno de los dos constructos a explicaciones simples. La actividad física se comprende como una práctica atravesada por condiciones personales, motivacionales, sociales y contextuales, mientras que el bienestar psicológico se aborda como una dimensión compleja del funcionamiento positivo. Esta integración ofrece una base para

futuros estudios orientados a comprender no solo cuánto movimiento realizan las personas, sino también cómo se incorpora esa actividad a sus experiencias y condiciones de vida.

Los resultados obtenidos pueden constituir un insumo para futuras investigaciones y para el diseño de estrategias de promoción de la salud sensibles a las características de la adultez media. Su alcance, sin embargo, debe mantenerse dentro de los límites del diseño utilizado: la evidencia producida no justifica recomendar una intensidad específica de actividad física ni atribuir efectos causales sobre el bienestar psicológico. Su contribución reside, más bien, en identificar relaciones que requieren ser examinadas con mayor profundidad y mediante diseños capaces de incorporar temporalidad, contexto y características particulares de las prácticas.

Limitaciones de la investigación

Entre las limitaciones del estudio, el procedimiento de selección de los participantes merece especial consideración. La utilización de un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve permitió acceder a la población definida y alcanzar una muestra de 175 participantes, aunque implicó que buena parte de las personas incorporadas provinieran de redes personales, laborales y comunitarias relacionadas entre sí. Esta modalidad puede favorecer la participación de individuos con ciertas características compartidas y restringe la representatividad de la muestra. Los resultados obtenidos, por lo tanto, no pueden generalizarse estadísticamente a la totalidad de los adultos de 45 a 64 años residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires y deben interpretarse de acuerdo con las características de la muestra efectivamente relevada.

Otra limitación corresponde a la modalidad de recolección de los datos. Tanto el bienestar psicológico como la actividad física fueron evaluados mediante instrumentos de autorreporte administrados en formato digital. Aunque la BIEPS-A y el IPAQ-SF permiten obtener información estandarizada sobre las variables estudiadas, las respuestas pueden verse afectadas por la percepción de los participantes, dificultades de recuerdo o tendencias de respuesta socialmente deseables. En el caso de la actividad física, la estimación correspondiente a los últimos siete días depende de la capacidad de cada persona para recordar y estimar la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas. Esta ventana temporal ofrece además una aproximación acotada y puede no representar el comportamiento habitual cuando la semana informada presenta características atípicas.

La administración exclusivamente digital constituye otro aspecto a considerar. Esta modalidad pudo favorecer la participación de personas con mayor acceso y familiaridad con recursos tecnológicos y limitar, en alguna medida, la incorporación de otros perfiles. La composición educativa de la muestra refuerza la conveniencia de mantener esta cautela, dado

que una proporción importante de los participantes informó estudios terciarios o universitarios completos o formación de posgrado. Esta característica no invalida los resultados, pero debe tenerse presente al considerar su alcance y la diversidad de la población a la que podrían aplicarse.

El carácter transversal de la investigación establece una limitación central para la interpretación de las asociaciones encontradas. Las variables fueron relevadas en un único momento, lo que permite analizar su relación estadística, pero no establecer cuál antecede temporalmente a la otra ni determinar vínculos causales. La asociación identificada entre bienestar psicológico y actividad vigorosa tampoco autoriza a concluir que una de estas variables produzca cambios en la otra. Tampoco puede excluirse que ambas se encuentren relacionadas con condiciones personales, sociales o de salud no evaluadas en el estudio.

El recorte etario y geográfico también delimita el alcance de los hallazgos. La investigación se concentró en adultos de 45 a 64 años residentes en AMBA, por lo que los resultados no necesariamente son trasladables a otros momentos del curso vital ni a poblaciones pertenecientes a contextos geográficos, sociales o culturales diferentes. Esta delimitación respondió de manera deliberada al problema y a los objetivos planteados, pero restringe las comparaciones directas con otros grupos etarios y regiones.

La actividad física fue analizada mediante indicadores continuos de actividad vigorosa, actividad moderada y caminata derivados del IPAQ-SF. Esta estrategia permitió examinar por separado las asociaciones correspondientes a cada indicador, aunque no aportó información detallada sobre las modalidades concretas de práctica, las motivaciones involucradas, su significado subjetivo ni los contextos sociales o ambientales en los que se desarrollaron. Estas características podrían contribuir a explicar diferencias entre personas con valores semejantes de actividad física y adquieren particular relevancia al interpretar el patrón observado.

Por último, el estudio no incorporó de manera exhaustiva otras variables potencialmente relacionadas con el bienestar psicológico y la actividad física. Las condiciones de salud, las características socioeconómicas, la calidad del sueño, el apoyo social, los acontecimientos vitales, las condiciones ambientales o las motivaciones vinculadas con la práctica, entre otros factores, podrían participar en las asociaciones examinadas. Su análisis excedía los objetivos establecidos para esta investigación, pero constituye una línea relevante para estudios posteriores que busquen comprender con mayor profundidad las relaciones observadas.

Líneas de investigación futuras

Una primera línea de continuidad consiste en profundizar la relación entre bienestar psicológico y actividad física mediante diseños longitudinales. Estos diseños ofrecerían una vía para examinar cambios, estabilidad y secuencias temporales entre ambas variables, así como evaluar si el bienestar psicológico antecede a modificaciones posteriores en la actividad física, si ocurre la secuencia inversa o si ambas trayectorias evolucionan de manera relacionada a lo largo del tiempo. La incorporación de varias mediciones sucesivas ofrecería una aproximación más adecuada a estas relaciones sin asumir de antemano una dirección causal determinada.

La ampliación de la diversidad de las muestras constituye otra vía relevante. Incluir participantes procedentes de distintas regiones del país, contextos socioeconómicos y grupos etarios permitiría analizar si las asociaciones observadas mantienen características semejantes o adquieren configuraciones particulares según las condiciones de vida y el momento del curso vital. La comparación entre diferentes períodos de la adultez podría aportar evidencia sobre posibles variaciones en la relación entre actividad física y bienestar psicológico y evitar la extrapolación de resultados obtenidos en un tramo etario específico.

En el plano de la medición, sería pertinente complementar los instrumentos de autorreporte con registros obtenidos mediante acelerómetros u otros dispositivos capaces de estimar objetivamente el movimiento. La combinación de ambas estrategias favorecería el contraste entre la actividad informada y los registros instrumentales, además de una caracterización más precisa de su frecuencia, duración e intensidad. También resultaría valioso distinguir los dominios en los que se desarrolla la actividad física, como la recreación, el transporte, la ocupación o las tareas del hogar, así como diferenciar el ejercicio planificado de otras formas de movimiento cotidiano.

El patrón encontrado abre, además, una línea específica vinculada con los distintos indicadores de actividad física. En esta muestra, únicamente la correlación entre bienestar psicológico y actividad vigorosa alcanzó significación estadística y su magnitud fue pequeña, mientras que las asociaciones con actividad moderada y caminata no resultaron significativas. Este hallazgo requiere ser examinado en muestras más amplias y diversas antes de considerarlo indicativo de un patrón diferencial según intensidad. Nuevos estudios podrían evaluar su replicabilidad y contrastar estadísticamente la magnitud de las asociaciones correspondientes a los diferentes indicadores.

Profundizar este resultado requerirá también conocer con mayor detalle qué prácticas se encuentran representadas dentro de cada indicador. En particular, distinguir modalidades concretas de actividad vigorosa, sus contextos de realización, los motivos que orientan la práctica y las experiencias sociales o personales asociadas ofrecerían elementos para determinar si la relación observada responde principalmente a la intensidad del esfuerzo o a otras características de la actividad. Los diseños cualitativos o mixtos podrían complementar los registros cuantitativos al recuperar dimensiones de la experiencia que el IPAQ-SF no permite reconstruir por sí solo.

Otra línea de interés consiste en incorporar variables potencialmente relacionadas con ambas dimensiones estudiadas. Las condiciones de salud física, la calidad del sueño, el apoyo social, la situación socioeconómica, los acontecimientos vitales, la motivación para realizar actividad física y las características del entorno podrían contribuir a comprender parte de la variabilidad entre las personas. Según el diseño empleado, estas variables podrían incorporarse como factores de control o examinarse mediante modelos de mediación o moderación, evitando atribuir a la actividad física relaciones que podrían encontrarse condicionadas por otros procesos personales o contextuales.

Los resultados obtenidos en la comparación según género también abren una posibilidad de continuidad. La ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones en actividad vigorosa, actividad moderada y caminata debería ser examinada en muestras más amplias y con mayor diversidad sociodemográfica. Futuras investigaciones podrían analizar no solo diferencias en los indicadores de actividad física, sino también si el género modifica la magnitud o dirección de la relación entre actividad física y bienestar psicológico. Este último interrogante requeriría modelos específicos de moderación y no puede responderse mediante la comparación de medias realizada en el presente estudio.

En una etapa posterior, la evidencia acumulada mediante estudios observacionales y longitudinales podría fundamentar investigaciones de intervención dirigidas a personas adultas en la adultez media. Los diseños experimentales o cuasiexperimentales serían adecuados para evaluar cambios en la actividad física y en distintas expresiones del bienestar psicológico, así como analizar qué características de las intervenciones, modalidades de práctica y condiciones motivacionales favorecen determinados resultados. Antes de trasladar los hallazgos actuales a recomendaciones sobre intensidad, sería necesario contar con evidencia replicada y diseños capaces de establecer con mayor solidez la temporalidad y los posibles efectos involucrados.

Propuestas de intervención

A partir del problema abordado y del marco conceptual desarrollado, una posible línea de intervención consiste en promover estrategias integrales de salud dirigidas a adultos de mediana edad que contemplen la actividad física como una práctica incorporada a la vida cotidiana. Estas propuestas podrían desarrollarse en ámbitos comunitarios, laborales, sanitarios o recreativos, procurando ofrecer alternativas accesibles y sostenibles que consideren las posibilidades, intereses y condiciones particulares de cada persona.

Más que apoyarse en prescripciones uniformes, las intervenciones podrían orientarse a favorecer la incorporación progresiva de formas de movimiento compatibles con las rutinas y preferencias individuales. La disponibilidad de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares, el estado de salud, los recursos disponibles y las características del entorno constituyen condiciones relevantes para la participación y continuidad de estas prácticas (Kelly et al., 2016; Sallis et al., 2006). Considerarlas permite evitar una lectura centrada exclusivamente en la responsabilidad individual y reconocer que sostener una vida físicamente activa depende también de oportunidades y restricciones sociales y ambientales.

Desde el campo de la psicología, estas propuestas podrían complementarse con intervenciones psicoeducativas orientadas a identificar barreras y facilitadores, revisar expectativas, establecer objetivos realistas y favorecer formas de motivación compatibles con la continuidad de la práctica (Ntoumanis & Moller, 2025; Ryan & Deci, 2000). El acompañamiento de estos procesos no supone presentar la actividad física como una respuesta aislada frente al malestar ni reducir el bienestar psicológico a una conducta particular, sino integrarla dentro de estrategias más amplias de autocuidado y promoción de la salud.

El ámbito laboral constituye un escenario de especial interés para el grupo etario estudiado. Las organizaciones podrían facilitar oportunidades voluntarias de movimiento

durante la jornada, pausas activas, propuestas recreativas o iniciativas vinculadas con hábitos saludables, siempre que estas acciones contemplen las características de los puestos, las posibilidades reales de participación y las diferencias individuales. En el ámbito comunitario, podrían desarrollarse alternativas de bajo costo o gratuitas en espacios públicos, centros barriales, instituciones deportivas o programas locales, favoreciendo la articulación entre profesionales de la psicología, la actividad física y otras disciplinas vinculadas con la salud.

Los resultados del estudio aportan una consideración específica para el diseño de estas propuestas. El patrón observado no justifica recomendar actividades vigorosas como modalidad preferente. La asociación con el bienestar fue de magnitud pequeña y el diseño no permite atribuir efectos causales a una determinada intensidad. La significación estadística observada tampoco demuestra que su asociación sea superior a las correspondientes a actividad moderada o caminata. Su principal aporte consiste en señalar la conveniencia de diferenciar intensidades, modalidades y contextos cuando se diseñen y evalúen futuras intervenciones. Si se incorporaran actividades de intensidad vigorosa, deberían constituir una alternativa progresiva y voluntaria, adaptada a las condiciones individuales y acompañada por profesionales competentes cuando corresponda.

Las propuestas formuladas representan posibilidades de aplicación derivadas del problema estudiado y no intervenciones cuya eficacia haya sido demostrada por esta investigación. Su eventual implementación requeriría definir con precisión la población destinataria, los objetivos, el ámbito de aplicación, los componentes, la duración, los responsables y los recursos necesarios. La evaluación debería contemplar aspectos como alcance, aceptación, adherencia, factibilidad y seguridad, junto con los cambios en actividad física y bienestar psicológico que el diseño utilizado permitiera analizar. En este sentido, los hallazgos actuales pueden contribuir a orientar el desarrollo de futuras intervenciones, pero su

efectividad deberá establecerse mediante investigaciones específicamente diseñadas para evaluarlas.

Referencias

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131.

Castro Solano, A., Brenlla, M. E., & Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en adultos. En M. M. Casullo (Comp.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 93–100). Paidós.

Casullo, M. M. (Comp.). (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*(8), 1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

De la Rosa, A., Monterrosa Quintero, A., Camacho-Villa, M. A., Arc-Chagnaud, C., Andrade, A. G. P., Reyes-Correa, S., Quintero-Bernal, R., & Fuentes-García, J. P. (2022). Physical activity levels and psychological well-being during COVID-19 lockdown among university students and employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(18), Article 11234. https://doi.org/10.3390/ijerph191811234

Denche-Zamorano, Á., Urbano-Mairena, J., Pastor-Cisneros, R., Muñoz-Bermejo, L., Barrios-Fernandez, S., Garcia-Gordillo, M. Á., Colmenarez-Mendoza, A., Guerra-Bustamante, J., & Mendoza-Muñoz, M. (2022). A cross-sectional study on physical

activity and psychological distress in adults with asthma. *Healthcare, 10*(12), Article 2469. https://doi.org/10.3390/healthcare10122469

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*, 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

García-Hermoso, A., López-Gil, J. F., Ramírez-Vélez, R., Alonso-Martínez, A. M., Izquierdo, M., & Ezzatvar, Y. (2023). Adherence to aerobic and muscle-strengthening activities guidelines: A systematic review and meta-analysis of 3.3 million participants across 32 countries. *British Journal of Sports Medicine, 57*(4), 225–229. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106189

Gyasi, R. M., Quansah, N., Boateng, P. A., Akomeah, E., Yakubu, A.-F., Ahiabli, P. A., Aikins, E., Owusu-Sarpong, O. J., Dumbe, Y., Nimoh, M., Phillips, D. R., & Hajek, A. (2024). Meeting the WHO physical activity guidelines is associated with lower odds of depression in older adults: Potential psychosomatic mechanisms. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 32*(9), 1105–1118. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2024.04.001

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist, 75*(4), 470–485. https://doi.org/10.1037/amp0000591

Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life, 15,* 1099–1116. https://doi.org/10.1007/s11482-019-09721-4

Kelly, S., Martin, S., Kuhn, I., Cowan, A., Brayne, C., & Lafortune, L. (2016). Barriers and facilitators to the uptake and maintenance of healthy behaviours by people at mid-life: A

rapid systematic review. *PLOS ONE, 11*(1), Article e0145074. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145074

Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining healthy behavior: A prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(3), 337–347. https://doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305–331. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521

Meh, K., Jurak, G., Sorić, M., Rocha, P., & Sember, V. (2021). Validity and reliability of IPAQ-SF and GPAQ for assessing sedentary behaviour in adults in the European Union: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), Article 4602. https://doi.org/10.3390/ijerph18094602

Miguel, M., González Insua, F., & Ortega, J. (2024). Niveles de bienestar, malestar psicológico y satisfacción con la vida en función del tipo de actividad física. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 70*(2), 75–85.

Monterrosa Quintero, A., Echeverri Rios, A. R., Fuentes-Garcia, J. P., & Gonzalez Sanchez, J. C. (2022). Levels of physical activity and psychological well-being in non-athletes and martial art athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(7), Article 4004. https://doi.org/10.3390/ijerph19074004

Niven, A. G., & Strain, T. (2023). Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in *n* = 31,818 adults in Scotland. *Mental Health and Physical Activity, 25*, Article 100556. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556

Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise, 80*, Article 102879. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879

Organización Mundial de la Salud. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living, 2*, Article 72. https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072

Piovano, N., Marciello, F., Cid, A., Mosman, A., Buonofiglio, C., & Ferreyra, P. (2025). Nivel de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento asociados a la práctica deportiva y actividad física de un grupo de adultos residentes de Argentina. *Revista de Investigaciones Científicas de la Universidad de Morón, 9*(17), 47–60. https://doi.org/10.34073/4291.1

Posada Restrepo, D. Y., Vallejo Osorio, A. N., Roa Cruz, Á. M., & Monterrosa-Quintero, A. (2024). Physical activity, psychological well-being, and physiological variables in university administrative staff. *Retos, 51*, 938–948. https://doi.org/10.47197/retos.v51.100731

Ramírez-Gómez, D. C., Vallejo Osorio, A. N., Bahamón-Cerquera, P. E., Roa Cruz, Á. M., & Monterrosa-Quintero, A. (2024). Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas. *Retos, 51*, 69–74. https://doi.org/10.47197/retos.v51.100441

Ryan, R. M. (2025). Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. *Psychology of*

Sport and Exercise, 80, Article 102932. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102932

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (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://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion, 27*(4), 276–293. https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health, 27*, 297–322. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100

Sember, V., Meh, K., Sorić, M., Starc, G., Rocha, P., & Jurak, G. (2020). Validity and reliability of international physical activity questionnaires for adults across EU countries: Systematic review and meta analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), Article 7161. https://doi.org/10.3390/ijerph17197161

Sharifi, M., Nodehi, D., & Bazgir, B. (2023). Physical activity and psychological adjustment among retirees: A systematic review. *BMC Public Health, 23*, Article 194. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health, 12*(8), e1232–e1243. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, Article 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, Article 75. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8

Villarrubia, M. D., Natera, M. Z., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología, 26*(1), 97–116. https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21*, Article 134. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6

Zhang, W., Balloo, K., Hosein, A., & Medland, E. (2024). A scoping review of well-being measures: Conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology, 12*, Article 585. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0

Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues. *Journal of Affective Disorders, 256*, 473–485. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.024