

Actividad física, autoestima y bienestar psicológico

La autoestima es la valoración de uno mismo; en actividad física se estudia en niveles globales y físicos, dentro de un bienestar psicológico más amplio que incluye experiencias y evaluaciones diferentes.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5502 palabras de cuerpo

Resumen

La actividad física puede relacionarse con la valoración de uno mismo, pero autoestima, afecto y bienestar psicológico describen resultados diferentes. Esta lectura explica los niveles de autoestima y autopercepción física, las direcciones propuestas entre valoración y participación y la importancia del contexto social. Examina revisiones y estudios relatados por Biddle, Mutrie y Gorely, conservando sus poblaciones, comparadores y momentos de seguimiento. Los resultados globales en adultos son pequeños y las experiencias específicas requieren medidas propias. También distingue valoración condicionada por estándares, disfrute de una sesión y calidad de vida. El capítulo general de Martela aporta una comparación con la eudaimonía entendida como forma de vivir, sin convertirla en una prueba de eficacia del ejercicio. La lectura reúne conceptos y evidencia sin reducir salud mental a una puntuación de autoestima.

Palabras clave: autoestima; autopercepciones físicas; afecto; bienestar psicológico; calidad de vida; eudaimonía; actividad física

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/actividad-fisica-autoestima-y-bienestar-psicologico.html>

Planos de valoración



Los dominios físicos son contenidos de valoración.
Su relación con el nivel global es una propuesta del modelo.

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Planos conceptuales del modelo de autopercepciones físicas. Los dominios inferiores se relacionan con autoestima global a través de la valoración física en la propuesta examinada; no se estiman pesos ni efectos. Base: Biddle, Mutrie y Gorely, capítulo 6 [1]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Qué significa sentirse mejor consigo mismo

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. El bienestar psicológico abarca un conjunto más amplio de experiencias y evaluaciones, entre ellas el afecto, la satisfacción con la vida y el funcionamiento que la persona considera valioso. La actividad física puede relacionarse con ambos, pero una mejor valoración corporal no equivale por sí sola a una mejor salud mental. Esta distinción organiza la pregunta central: ¿qué cambia cuando alguien dice que moverse le hace sentirse mejor y con qué evidencia podemos interpretar ese cambio? [\[1\]\[2\]](#)

Biddle, Mutrie y Gorely distinguen el autoconcepto descriptivo de la autoestima valorativa. «Soy corredor» describe una pertenencia o una capacidad; «me gusta ser corredor» añade una evaluación. La misma descripción puede tener un valor distinto para dos personas. Una se siente orgullosa de completar un recorrido; otra interpreta su tiempo como insuficiente. Tampoco todas las experiencias de movimiento fortalecen esa valoración. Un entorno que expone públicamente las dificultades puede acompañarse de sentimientos desfavorables acerca de uno mismo. [\[1\]](#)

El bienestar requiere ampliar la mirada. Disfrutar una sesión, sentirse con energía al terminarla, valorar el propio cuerpo y pensar que la vida tiene sentido son resultados

diferentes. Cada uno presenta una duración, un contenido y una forma de medición. El capítulo sobre bienestar de esos autores incluye la autoestima entre los indicadores generales de calidad de vida, junto con otras dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas. La elección de una medida necesita seguir la pregunta que se quiere responder. ^[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Una mujer comienza a caminar con una amiga. Después de varias semanas aprecia su capacidad para mantener el recorrido y disfruta de la conversación, aunque su valoración global de sí misma apenas varía. Describir únicamente ese último resultado como «ausencia de beneficio psicológico» perdería dos cambios relevantes. Describirlo como una transformación general de su salud también excedería la información disponible. El caso permite separar capacidad percibida, experiencia afectiva, relación social y valoración global sin exigir que avancen al mismo ritmo.

Una valoración con varios niveles

La autoestima global resume una valoración amplia de la persona. Los modelos multidimensionales y jerárquicos examinados en el capítulo sitúan bajo ella dominios como el social, el académico o el físico. Dentro del dominio físico aparecen percepciones más específicas. La jerarquía es una propuesta para comprender sus relaciones, no una división observable del cuerpo ni una clasificación de personas según su valor. Su utilidad consiste en precisar dónde podría aparecer un cambio y cómo podría relacionarse con una valoración más general. ^[1]

El modelo de Fox y Corbin distingue la valoración física global de cuatro percepciones: competencia deportiva, fuerza, condición física y atractivo corporal. Los autores explican que un cambio en una de esas percepciones puede relacionarse con la valoración física y, a través de ella, con la autoestima global. El modelo no propone que cada mejora física alcance directamente la evaluación de toda la persona. También permite comprender por qué los resultados específicos suelen ser más sensibles a las experiencias de actividad que una medida global. ^[1]

El contenido de cada nivel importa. Sentirse capaz de aprender un deporte incluye una interpretación de la habilidad y de la confianza en ese ámbito. Percibirse con buena condición física remite a otra experiencia. Estar satisfecho con la apariencia tampoco describe necesariamente la fuerza o la competencia. Aunque estas valoraciones puedan relacionarse, tratarlas como una sola puntuación borraría diferencias que ayudan a entender la participación. El capítulo recoge instrumentos que intentan conservarlas y estudios que modifican sus dominios según la población y la actividad. ^[1]

[Inferencia] La figura de planos de valoración expresa esa relación entre niveles: una franja amplia representa la evaluación global, otra la física y cuatro zonas

diferenciadas representan sus contenidos. La figura no asigna porcentajes a esos contenidos. En un programa de movilidad cotidiana puede ser pertinente preguntar por la condición percibida, mientras que la competencia deportiva puede tener menos relación con la experiencia. El nivel más próximo a la tarea ofrece una pregunta concreta; el nivel global permite comprobar si la valoración se amplía. Ambos resultados pueden aportar información sin convertirse en sustitutos mutuos.

Antecedente, resultado y posible reciprocidad

Una relación entre autoestima y actividad admite más de una dirección. El enfoque motivacional considera que las personas buscan situaciones en las que pueden conservar o mostrar competencia. Desde esta perspectiva, sentirse capaz puede favorecer el acercamiento a una actividad. La hipótesis de desarrollo de habilidades examina la dirección inversa: las experiencias de participación y dominio pueden modificar las percepciones de capacidad y, posteriormente, la valoración de uno mismo. El capítulo presenta ambas posibilidades y señala que no son mutuamente excluyentes. ^[1]

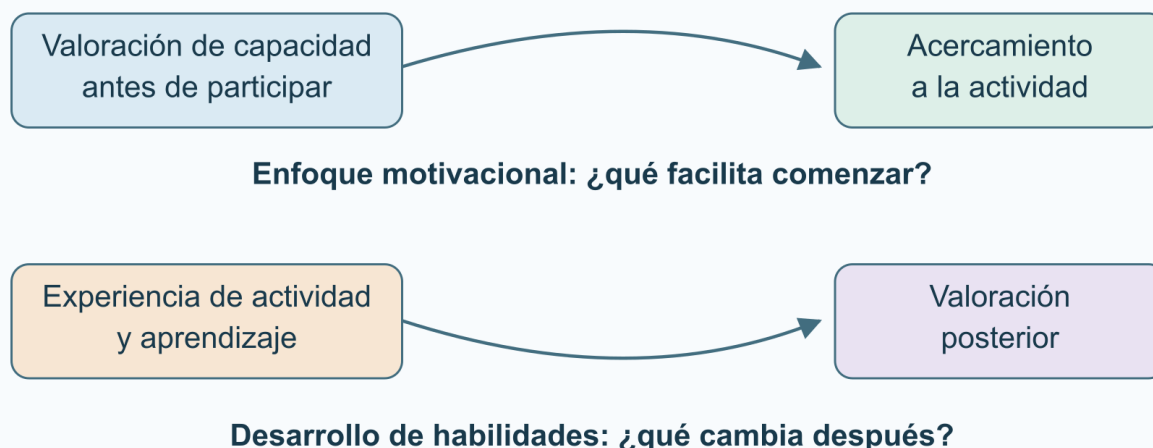
Conviene distinguir esta discusión de una demostración de reciprocidad. Si una encuesta encuentra que quienes practican más valoran mejor su condición, ese dato no decide qué ocurrió primero. Una experiencia positiva podría aumentar la valoración; una valoración favorable podría facilitar la participación; otras condiciones podrían influir sobre ambas. Los modelos ofrecen preguntas para diseños longitudinales e intervenciones. La existencia de dos flechas en una representación conceptual no constituye una estimación de dos efectos causales. ^[1]

La experiencia concreta introduce una diferencia adicional. El desarrollo de habilidades puede ser positivo o negativo para la autoestima, según cómo se viva y evalúe. Un progreso reconocido como propio puede tener un significado distinto de la misma ejecución presentada como fracaso frente a otros. El capítulo sitúa la competencia percibida, el control y los entornos de participación entre las cuestiones relevantes. La actividad no es un estímulo psicológico idéntico para todas las personas. ^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Un hombre evita una clase porque cree que no podrá seguirla. Prueba una tarea adaptada, comprende sus movimientos y vuelve. Es razonable formular una hipótesis sobre capacidad percibida y participación, pero el relato no demuestra un mecanismo universal. Para estudiarlo habría que observar la valoración antes de comenzar, la experiencia durante las sesiones y la decisión posterior de asistir. También habría que considerar el horario, el acompañamiento y las oportunidades de práctica. En la figura de dos rutas, cada dirección termina en una pregunta de investigación: qué facilita acercarse a la actividad y qué cambia después de vivirla. El espacio entre ambas recuerda que una posible reciprocidad

necesita datos temporales, no una explicación circular que dé por demostrado aquello que intenta explicar.

Dos direcciones, dos preguntas



Posible reciprocidad: requiere datos en el tiempo.

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Dos direcciones teóricas entre valoración y actividad. Las flechas expresan preguntas del enfoque motivacional y de desarrollo de habilidades; no representan efectos causales estimados ni un ciclo demostrado. Base: Biddle, Mutrie y Gorely, capítulo 6 [1]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Qué se valora y por qué se valora

Una puntuación sobre apariencia o competencia no explica por sí sola su importancia para la persona. Biddle, Mutrie y Gorely discuten el papel de la importancia concedida a los dominios físicos y advierten que es necesario entender las razones y la situación. Dos personas pueden atribuir mucha importancia a la apariencia y participar con motivos diferentes: una busca modificar algo que considera desfavorable; otra quiere conservar una valoración ya positiva. La combinación de valoración e importancia no equivale a una interpretación completa de la experiencia. [1]

El contexto ayuda a precisar el significado. Las propuestas de competencia surgieron en gran medida dentro de situaciones de logro deportivo. El capítulo plantea que esos contenidos pueden resultar menos pertinentes para actividades de salud, como caminar. A la vez, un centro de acondicionamiento físico puede incluir comparaciones, exposición pública y preocupaciones por la competencia o la

presentación personal. La ausencia de una competición formal no elimina esas experiencias. ^[1]

Preguntas distintas para interpretar una percepción física.

Contenido	Pregunta de interpretación	Información que falta si solo se registra una puntuación
Condición percibida	¿Qué tareas considera que puede sostener?	La actividad de referencia y las experiencias recientes.
Competencia deportiva	¿Qué entiende por aprender o ejecutar bien?	El criterio de éxito y las oportunidades para practicar.
Apariencia	¿Por qué esa valoración ocupa un lugar importante?	Los motivos, las comparaciones y el entorno social.

[Inferencia] La tabla traduce la discusión conceptual en preguntas de lectura, sin ofrecer una escala. Una persona puede decir que se siente poco competente al comparar su técnica con la de participantes experimentados, aunque haya aprendido una habilidad nueva. Otra puede sentirse competente porque reconoce un avance propio. Registrar ambas respuestas como un mismo déficit perdería el criterio con el que se construyen. El análisis gana precisión cuando conecta la valoración con tareas, expectativas y condiciones de participación.

Esta atención al significado evita reducir el cuerpo a un marcador de éxito. La percepción de atractivo es un contenido del modelo estudiado, no una obligación de alcanzar una apariencia. El capítulo también examina las preocupaciones por la evaluación pública y la autoestima condicionada por estándares. La pregunta educativa puede dirigirse a cómo se vive el movimiento y qué se aprende acerca de la capacidad propia, conservando la diversidad de cuerpos y de motivos. ^[1]

Medir el resultado que se pretende interpretar

Los instrumentos de autoestima global, las medidas de autoconcepto y los perfiles de autopercepciones físicas examinan contenidos diferentes. El capítulo muestra que esta elección influye en la interpretación de las investigaciones. Una medida global incorpora valoraciones que pueden depender de muchos ámbitos de la vida; un perfil físico se acerca a las experiencias de movimiento. Una puntuación que cambia en el segundo no demuestra que cambió la primera, y una puntuación global estable no descarta un cambio específico. ^[1]

El Perfil de Autopercepciones Físicas desarrollado por Fox y Corbin organiza los contenidos de competencia deportiva, condición, atractivo, fuerza y valoración física. La explicación del formato de respuesta en el libro también señala dificultades de comprensión en participantes más jóvenes. Esa observación recuerda que la calidad

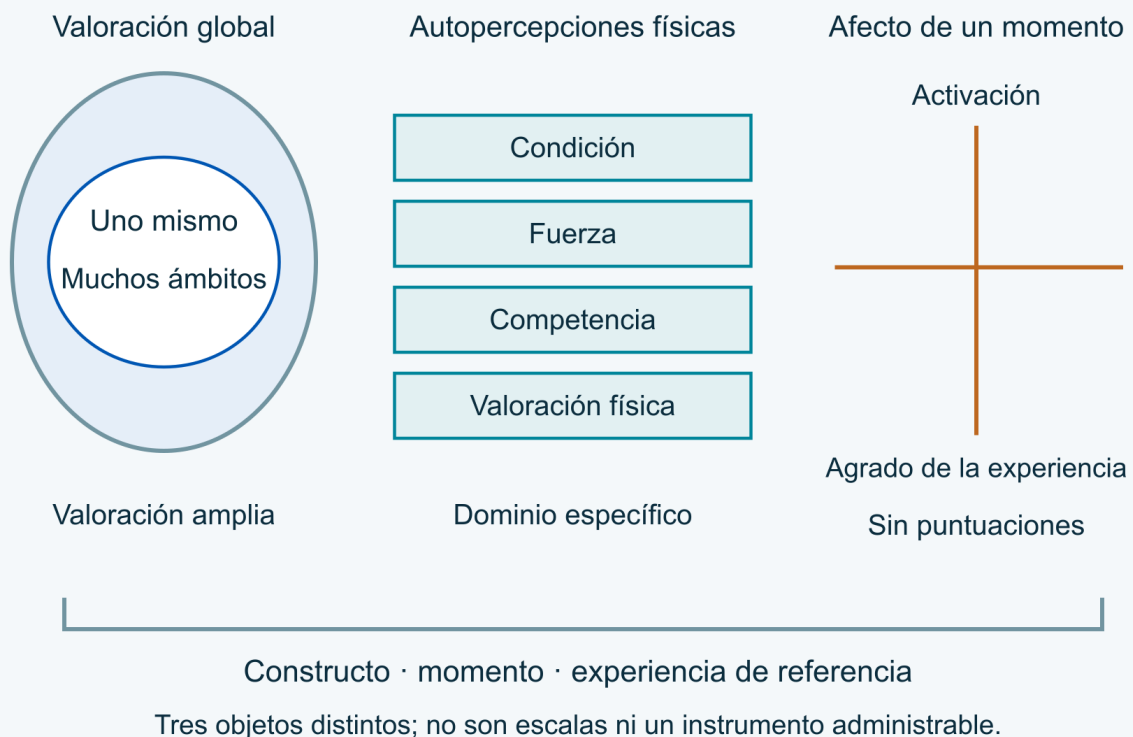
del dato depende de que la persona entienda lo que se le pregunta. Nombrar un instrumento conocido no resuelve automáticamente su adecuación al grupo, al contexto o a la finalidad del estudio. ^[1]

Los estudios con personas mayores examinados en el capítulo ofrecen un ejemplo de ajuste conceptual: algunos excluyeron el dominio de competencia deportiva por su relación limitada con la actividad y la población estudiadas. Ese cambio tiene consecuencias para la comparación. Los resultados pueden conservar un núcleo de valoración física, pero no describen necesariamente el mismo conjunto de dominios que un estudio deportivo juvenil. La lectura necesita comprobar qué se midió realmente antes de reunir resultados bajo la palabra autoestima. ^[1]

[Inferencia] En una evaluación educativa, una ficha conceptual puede separar tres columnas: constructo, momento y experiencia de referencia. «Valoración global al inicio» responde a una pregunta distinta de «condición percibida después de varios meses» o «agrado al finalizar una sesión». La figura de medidas y significado representa esas correspondencias. Sus casillas no son ítems administrables, baremos ni cortes de interpretación. Expresan que el resultado debe mantener su nombre al pasar de la medida a la conclusión.

La precisión también afecta a las comparaciones entre revisiones. Una síntesis que agrupa autoestima, autoconcepto e imagen corporal puede producir un resultado diferente de otra centrada solo en autoestima global. Antes de interpretar esa diferencia como mayor o menor eficacia del ejercicio hay que comprobar la definición de los resultados incluidos. El capítulo identifica esta mezcla como una razón relevante para leer con cuidado los tamaños de efecto publicados. ^[1]

La medida debe conservar el significado del resultado



[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Correspondencia conceptual entre lo medido y lo interpretado. Autoestima global, autopercepciones físicas y afecto responden a preguntas diferentes. La banda sintetiza criterios de lectura y no constituye un instrumento. Base: Biddle, Mutrie y Gorely, capítulos 6 y 2 [1, 2].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Qué muestran las revisiones en adultos

La revisión de McDonald y Hodgdon de 1991, relatada por Biddle, Mutrie y Gorely, reunió 41 estudios experimentales de acondicionamiento físico bajo una categoría amplia de autoconcepto. Incluía autoestima e imagen corporal, por lo que su tamaño de efecto de 0,56 no puede leerse como una estimación exclusiva de autoestima global. El capítulo contrasta ese resultado con la revisión de Spence y colaboradores de 2005, centrada en autoestima global de adultos: 113 estudios, 71 de ellos no publicados, y un efecto pequeño de 0,23. Ambos resultados llegan a esta monografía por el libro consultado. ^[1]

La revisión de Spence encontró un efecto de 0,32 en estudios con cambios de condición física y de 0,15 cuando esos cambios no aparecían. El segundo no se distinguía significativamente de cero. El capítulo presenta la posibilidad de que mejorar la condición sea importante para cambiar la autoestima global, pero esa comparación no prueba una condición necesaria para cada persona. Tampoco

permite afirmar que una modificación física objetiva produce inevitablemente una valoración favorable. La relación entre cambios reales y percibidos sigue siendo una pregunta relevante. ^[1]

Los tipos de programa añaden otra cautela sustantiva. En esa revisión, los programas de ejercicio presentaban un efecto de 0,26; los de enriquecimiento del estilo de vida, que podían incluir nutrición o relajación, un efecto de 0,36; los de entrenamiento de habilidades, un efecto de -0,03. El resultado de un paquete no puede atribuirse íntegramente al ejercicio. Además, las diferencias según autoestima o condición iniciales no fueron moderaciones significativas, aunque los valores numéricos no fueran iguales. ^[1]

El capítulo también examina la potencia estadística. Para detectar un efecto pequeño con un umbral de significación de 0,05 y una potencia estadística de 0,80, estima muestras de unas 200 a 235 personas; el 95 % de los estudios revisados tenía menos de 200. Esa observación puede ayudar a interpretar resultados inciertos. No constituye una regla universal sobre el tamaño de muestra, porque ese cálculo depende del efecto y del diseño previstos. La conclusión proporcionada es que las estimaciones globales son pequeñas y que muchas investigaciones tenían recursos limitados para detectarlas con precisión. El nivel global, por su amplitud, puede cambiar menos que las valoraciones físicas próximas a la experiencia. ^[1]

Un caso longitudinal: actividad y valoración física

Elavsky estudió a 143 mujeres de mediana edad procedentes de un ensayo de ejercicio de cuatro meses. El capítulo relata medidas al inicio y al final de aquel ensayo y un seguimiento dos años después. Para interpretar sus modelos es decisivo conservar esa secuencia: se analizaron relaciones transversales controlando valores iniciales y cambios longitudinales. La procedencia de un ensayo no convierte cada relación posterior entre variables en un efecto experimental asignado al azar. ^[1]

Entre las medidas figuraban actividad autoinformada, autoeficacia, índice de masa corporal, autopercepciones físicas y autoestima global. Las relaciones describían un recorrido por niveles: actividad y autoeficacia se vinculaban con la condición percibida; algunas percepciones físicas se relacionaban con la valoración física global; esta se vinculaba con la autoestima global. En el análisis longitudinal, los cambios en condición y atractivo percibidos contribuían a explicar cambios en valoración física, y esta se relacionaba con cambios en autoestima global. ^[1]

La utilidad del caso consiste en mostrar una estructura de asociaciones más específica que «el ejercicio mejora la autoestima». También deja ver que los contenidos no funcionaban de manera idéntica. El capítulo presenta una relación longitudinal débil entre índice de masa corporal y fuerza percibida con un criterio de significación diferente de las relaciones destacadas como significativas. Agrupar

todos esos vínculos como igualmente confirmados alteraría el resultado. La observación de diferencias entre dominios es parte de lo que el modelo permite estudiar. ^[1]

[Inferencia] La lectura del caso puede organizarse en tres franjas temporales: ensayo inicial, análisis al terminar y seguimiento. Bajo ellas se sitúan los niveles medidos, sin convertir la franja temporal en una cadena causal automática. Una mejora de condición percibida podría tener sentido para una participante aunque su valoración global no cambie. Para otra, el mismo dominio podría ocupar un lugar distinto. Los datos permiten examinar asociaciones en ese grupo; el significado individual y la transferencia a otros contextos requieren información adicional.

El índice de masa corporal aparece aquí como una variable del estudio, no como una meta que esta lectura proponga modificar. Una asociación entre tamaño corporal y valoración física tampoco define el valor de una persona ni prescribe qué debe considerar atractivo. Conservar esa diferencia ayuda a estudiar cómo se construyen las percepciones sin asumir que un estándar corporal debe gobernarlas. ^[1]

Jóvenes: resultados a corto plazo y dirección temporal

Las revisiones de Ekeland y colaboradores, citadas por el capítulo, incluyeron participantes de 3 a 20 años. En ocho ensayos que comparaban ejercicio por sí solo con ausencia de esa intervención, el tamaño de efecto sobre autoestima fue de 0,49; siete utilizaban actividad aeróbica. El resultado significativo se concentraba en los grupos considerados en riesgo por su salud, mientras que el resultado del grupo sano no era significativo. Esa diferencia impide presentar el valor agregado como una respuesta uniforme de todos los niños y adolescentes. ^[1]

Otros cuatro ensayos reunían intervenciones más amplias y mostraban un efecto de 0,51. De nuevo, el paquete incluye componentes que impiden atribuir el resultado a una actividad aislada. El capítulo destaca tamaños pequeños de muestra, intervenciones breves y ausencia de seguimientos prolongados. Además, muchos grupos de comparación mantenían su actividad habitual: «sin intervención» no significa necesariamente inactividad completa. El balance del libro sobre jóvenes considera tentativos los efectos a corto plazo y propone prestar atención a los dominios físicos. ^[1]

Schmalz y colaboradores ofrecen una pregunta temporal distinta. Su estudio siguió a 197 niñas blancas no hispanas a los 9, 11 y 13 años. La medida compuesta de actividad reunía información sobre inclinación autoinformada a la actividad, deporte organizado y condición física; una prueba de carrera era un componente indirecto de ese conjunto. En el análisis relatado, la autoestima global no predijo la actividad posterior. La actividad a los 9 y 11 años sí predijo la autoestima a los 11 y 13, con relaciones diferentes según edad e índice de masa corporal. ^[1]

El estudio aporta información sobre la dirección temporal en esa muestra, no una conclusión universal sobre la infancia. Tampoco resuelve por sí solo una relación causal individual. Su medida compuesta necesita conservarse al explicar qué significaba «actividad» en el análisis. Una interpretación educativa puede reconocer que las experiencias de participación importan y que la valoración global se desarrolla dentro de una vida más amplia. La propuesta de examinar oportunidades, competencia percibida y trato recibido tiene sentido como pregunta, mientras que prometer una mejora global a cada estudiante excedería estos resultados. ^[1]

Personas mayores: comparadores y continuidad del cambio

En personas mayores, el capítulo distingue resultados globales y físicos y muestra por qué el grupo de comparación importa. El estudio de Li y colaboradores examinó seis meses de taichí en participantes cuya edad media era de 73,2 años. Comparado con las actividades cotidianas habituales, encontró mejoras en autoestima global, valoración física y dominios específicos. El programa incluía dos sesiones semanales de una hora y mediciones durante la intervención. El capítulo señala que ese estudio no comprobó el mantenimiento a largo plazo. ^[1]

McAuley y colaboradores estudiaron a personas inicialmente inactivas de 60 a 75 años en dos condiciones activas: caminar, con 85 participantes, y estiramiento y tonificación, con 89. Ambas incluían sesiones de unos 50 minutos tres veces por semana durante seis meses. Las valoraciones mejoraron durante la intervención y presentaron pequeños descensos significativos durante el seguimiento posterior. La diferencia entre condiciones se observó en la valoración de la fuerza, con un patrón más favorable en tonificación. Ese resultado específico no equivale a demostrar que una modalidad era superior en autoestima global. ^[1]

Las dos condiciones activas comparten oportunidades de participación y experiencias de aprendizaje. Por eso, una comparación entre ellas responde a una pregunta diferente de la comparación con una rutina habitual. El seguimiento también cambia la pregunta: una ganancia al final del programa describe un momento; conservarla después requiere datos posteriores. El capítulo relata además un seguimiento de cuatro años en el que mayores reducciones de actividad se relacionaban con mayores reducciones de autopercepciones físicas. La asociación ayuda a estudiar continuidad, sin imponer una trayectoria idéntica a cada persona. ^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Una participante aprende ejercicios de fuerza y aprecia su capacidad para levantar una bolsa, mientras que otra valora caminar con compañía. Si se registrara únicamente la autoestima global al terminar seis meses, se perdería parte de la diferencia entre sus experiencias. Si se registraran solo dominios físicos, se perdería información sobre la valoración más amplia. La evaluación puede conservar ambos niveles y añadir seguimiento, cuando la pregunta incluye

continuidad. Las medidas necesitan seguir nombrándose como valoración percibida: no sustituyen pruebas de capacidad física ni determinan por sí solas autonomía cotidiana. Esta lectura se centra en esos procesos; el diseño de programas para personas mayores requiere considerar además acceso, adaptación y condiciones de salud.

La mirada de otros y el entorno de participación

La autopresentación se refiere a cómo una persona intenta influir en la impresión que produce. En actividad física, esa impresión puede relacionarse con la apariencia, la manera de moverse o la competencia que se muestra. Biddle, Mutrie y Gorely explican que estas preocupaciones pueden orientar la elección de actividades y el alejamiento de situaciones incompatibles con la imagen que alguien desea proyectar. La participación se interpreta entonces dentro de un entorno social, no únicamente como una decisión sobre gasto energético. ^[1]

El capítulo discute la ansiedad relacionada con la evaluación del físico como una propuesta para comprender ciertos motivos de evitación. Esa descripción no autoriza a diagnosticar a una persona por su preferencia de actividad o por sentirse incómoda en una clase. El contenido relevante para esta lectura es la relación entre percepción de exposición, comparación y significado de la participación. Un espacio puede parecer accesible desde fuera y, sin embargo, vivirse como un lugar de evaluación constante. ^[1]

Los autores proponen contextos inclusivos y orientados a la mejora propia al discutir las oportunidades para la autoestima. Esa propuesta encaja con la distinción entre reconocer un avance y medir el propio valor mediante una clasificación pública. También exige atender a actividades sin competición formal, porque un centro de ejercicio puede mantener comparaciones corporales o de capacidad. El contexto tiene consecuencias conceptuales: la misma tarea física puede acompañarse de experiencias de valoración diferentes. ^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. En una clase, una persona intenta un movimiento nuevo mientras otras reciben elogios por ejecutarlo más rápido. En otra situación, se reconoce el aprendizaje que cada participante puede describir y se permite ajustar la dificultad. Estos escenarios no son resultados de un experimento ni garantizan cambios de autoestima. Permiten observar qué criterio de valor transmite la situación, quién puede participar y cómo se comunica el progreso. La pregunta no se limita a si alguien «tiene poca autoestima»; también examina las oportunidades y las formas de evaluación disponibles.

Este análisis conserva un límite importante: explicar la influencia social no significa que toda preocupación corporal proceda de una sola causa ni que una modificación del entorno resuelva cualquier dificultad. Su aportación es más concreta. Ayuda a no

atribuir automáticamente la evitación a falta de voluntad y a investigar cómo el espacio de participación interviene en la experiencia de uno mismo. ^[1]

Logro, estándares y valor personal

La autoestima condicionada depende de cumplir estándares y expectativas. El capítulo utiliza la distinción de Deci y Ryan entre una valoración apoyada en la volición, la competencia y ser querido por quien se es, y otra que depende de satisfacer exigencias externas o internas. En esta segunda forma, las comparaciones sociales pueden hacer más frágil la valoración. La distinción es teórica y el libro señala que se había estudiado poco dentro de la investigación sobre actividad física y autoestima disponible en 2015. ^[1]

El problema no consiste en que alcanzar una meta carezca de significado. Una persona puede apreciar un aprendizaje o disfrutar de un resultado. La cuestión aparece cuando ese resultado se convierte en condición para considerarse valiosa. La diferencia entre «estoy satisfecho con lo que aprendí» y «solo valgo si lo consigo» cambia la interpretación de una misma ejecución. Un aumento de una puntuación global tampoco informa automáticamente de la estabilidad o de las condiciones que sostienen esa valoración. ^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Dos participantes mejoran su recorrido. Una reconoce el esfuerzo y conserva el interés cuando aparece una semana difícil. La otra interpreta cualquier retroceso como una descalificación personal. El resultado físico inicial puede ser semejante, pero los motivos y el significado de la valoración difieren. Para estudiar esa diferencia haría falta preguntar por las condiciones de aceptación, la presión experimentada y la relación entre logro y valor propio; una medida de rendimiento no basta.

La comparación con Martela amplía la pregunta hacia los motivos y las actividades. Su lectura general de la autodeterminación distingue las metas de crecimiento, relaciones y contribución comunitaria de las metas centradas en riqueza, fama o imagen. Los resultados revisados proceden de investigación general y no demuestran que un programa de ejercicio produzca por sí solo una forma estable de autoestima. Permiten formular una pregunta: qué lugar ocupa la actividad dentro de una vida y qué fines reconoce la persona como propios. ^[3]

Así, mejorar la autoestima no debería entenderse como elevar cualquier valoración a cualquier precio. El contenido y las condiciones de esa valoración forman parte del problema. Reconocer dominio, participación y relaciones aporta preguntas más precisas que buscar una cifra única que certifique bienestar. La lectura conserva la diferencia entre un modelo de funcionamiento y un efecto demostrado de una intervención deportiva. ^{[1][3]}

El placer de una sesión tiene su propia temporalidad

El afecto describe una experiencia agradable o desagradable; las emociones y los estados de ánimo añaden otras características de especificidad y duración. El capítulo sobre bienestar distingue estas categorías y muestra que medir antes, durante o después del ejercicio puede producir resultados distintos. La experiencia de activación también cambia: sentirse agradablemente activo no es lo mismo que sentirse agradablemente tranquilo. Ninguna de estas experiencias equivale directamente a una evaluación global de uno mismo. ^[2]

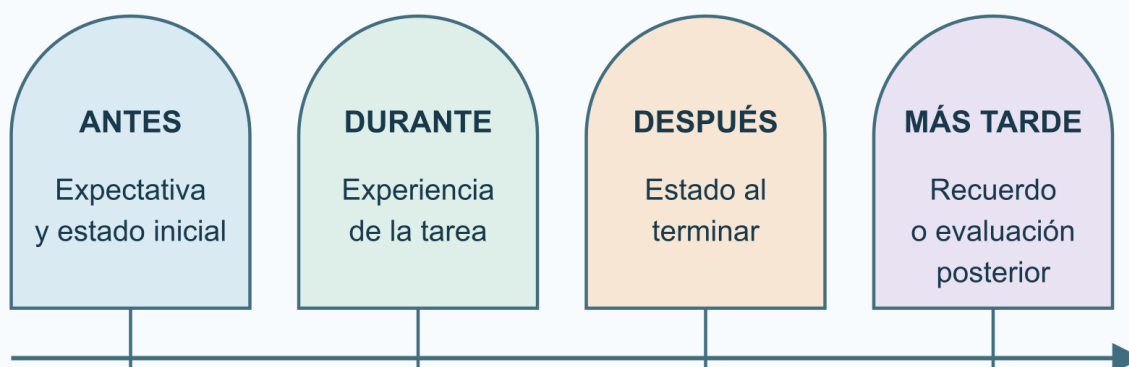
Las revisiones de Reed y colaboradores relatadas en el libro encontraron cambios positivos en afecto positivo activado: la revisión de ejercicio aeróbico agudo reunió 158 estudios y un efecto de 0,47; la de ejercicio habitual reunió 105 estudios y un efecto de 0,57. Son síntesis diferentes, con diseños y medidas variados. Esos valores no permiten concluir que el ejercicio habitual sea superior al agudo para cada persona ni que describan todos los estados agradables. El capítulo destaca además la escasez de mediciones durante la actividad en buena parte de esa investigación. ^[2]

El disfrute introduce otra dimensión. Los autores examinan explicaciones relacionadas con implicación en la tarea, motivación intrínseca y respuestas afectivas, y señalan diferencias en la manera de definirlo y medirlo. Una evaluación del disfrute puede incluir expectativas o recuerdos acerca de la actividad. Por eso no coincide necesariamente con el afecto de un instante ni con una valoración de capacidad. Interpretar estas medidas requiere conservar el momento y el contenido de la pregunta. ^[2]

[Inferencia] La figura de ventanas temporales separa el antes, el durante, el después y una evaluación posterior de la vida. Dentro de cada ventana sitúa preguntas posibles, sin dibujar una curva de mejora. Una sesión puede tener momentos exigentes y ser recordada favorablemente; otra puede resultar agradable sin modificar la autoestima. El diagrama no propone que una experiencia desagradable deba soportarse ni que el agrado garantice continuidad. Hace visible que los datos responden a ventanas distintas.

Esta distinción ofrece una vía para estudiar los procesos sin mezclarlos. Si el objeto es la experiencia de la sesión, medir solo al día siguiente puede perder cambios durante la tarea. Si el objeto es la autoestima global, una respuesta inmediata de agrado no basta. La precisión temporal protege el significado del resultado y permite reconocer cambios relevantes sin convertirlos en efectos sobre toda la vida psicológica. ^[2]

Ventanas de la experiencia



Una ventana no sustituye a las otras.
El diagrama no dibuja una trayectoria de mejora.

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Ventanas temporales para diferenciar expectativa, afecto durante y después, y recuerdo o evaluación posterior. No representan resultados de un estudio ni una mejora necesaria. Base: Biddle, Mutrie y Gorely, capítulo 2 [2].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Un resultado entre varias dimensiones de bienestar

La calidad de vida relacionada con la salud reúne dimensiones que exceden la autoestima. El capítulo diferencia evaluaciones generales, funcionamiento físico, síntomas, funcionamiento emocional, social y cognitivo. Entre los contenidos aparecen satisfacción con la vida, energía, fatiga, roles sociales y capacidades cognitivas percibidas. La clasificación ayuda a comprender que dos personas pueden mostrar un cambio parecido en autoestima y experiencias diferentes en otras dimensiones. [2]

Los autores señalan que las medidas generales y las específicas de una condición responden a preguntas distintas, y que los cambios dependen también del estado inicial y de los resultados que cada persona valora. Una intervención incluye el estímulo físico y aspectos sociales y conductuales. Interpretar su resultado necesita reconocer esa combinación. El contacto con otras personas, la experiencia de dominio y la percepción de control pueden tener significado junto con las adaptaciones físicas, sin que su mera coexistencia pruebe cuánto aporta cada componente. [2]

En la discusión de mecanismos, el libro reúne candidatos bioquímicos, fisiológicos, sociales y psicológicos y reconoce que sus contribuciones no estaban claramente identificadas. Incluye entre las posibilidades la experiencia de dominio, la valoración personal, la distracción y las relaciones sociales. La propuesta de una combinación de mecanismos conserva una pregunta abierta: cómo participan en resultados distintos y en momentos distintos de la experiencia. Una lista de mecanismos plausibles no sustituye un estudio que los mida. [2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Una persona conserva una valoración global estable, pero informa de más energía y de nuevas oportunidades de relación. Otra aprecia su condición física, aunque encuentra pocas oportunidades para participar después del programa. Ambas experiencias pueden estudiarse sin asignar un diagnóstico a partir de ellas. Una evaluación que reduzca salud mental a autoestima ocultaría parte del funcionamiento; una evaluación que reúna todo bajo «bienestar» también perdería precisión si no especifica sus dimensiones.

La consecuencia conceptual es concreta: el nombre del resultado debe acompañar la conclusión. Un cambio afectivo se describe como tal; una mejora en valoración física conserva ese alcance; una evaluación de calidad de vida requiere informar qué dimensiones la componen. Esta manera de leer permite conectar los resultados sin tratar uno como una medida completa de los demás. [2]

Eudaimonía: una forma de vivir y sus resultados

Martela presenta la eudaimonía como una forma de vivir centrada en motivos, metas y actividades, cuyo resultado puede ser bienestar. No la define como una felicidad más profunda que deba sustituir a las experiencias agradables. En el enfoque de actividad eudaimónica, actuar de una manera que la persona considera valiosa tiene significado propio; los sentimientos y las evaluaciones favorables se examinan como resultados. Esta es una comparación general desde la teoría de la autodeterminación, no evidencia automática sobre ejercicio. [3]

El modelo distingue motivos, actividades, satisfacción de necesidades y bienestar subjetivo. Entre los motivos figuran metas intrínsecas, regulación autónoma y valores asumidos como propios. Las actividades y prácticas se relacionan con la satisfacción de autonomía, competencia y relación; los resultados incluyen sentimientos y evaluaciones de la vida. El entorno social y la posición socioeconómica condicionan las oportunidades para vivir esas experiencias. La explicación no reduce una vida valiosa a voluntad individual ni a la asistencia a un programa. [3]

Martela propone valorar las actividades mediante tres criterios: bienestar inmediato, sostenibilidad para la persona a largo plazo y sostenibilidad social. La propuesta permite preguntar si algo resulta agradable, si puede sostener una vida integrada y qué consecuencias tiene para otros. Es un marco conceptual, sin puntuaciones que

permitan ordenar personas o certificar la calidad de su vida. Tampoco establece que toda actividad física satisfaga automáticamente los tres criterios. [3]

[Inferencia] En la figura de tres horizontes, un círculo representa la experiencia inmediata, una trayectoria abierta representa la continuidad personal y una red representa la relación con otros. Las tres formas rodean una franja de motivos y prácticas, situada dentro de condiciones sociales. Esa organización conserva la diversidad del modelo sin convertirlo en una secuencia obligatoria. Una actividad puede ser agradable hoy y difícil de sostener por falta de acceso. Otra puede tener valor personal aunque no produzca agrado en todos sus momentos.

El contraste con autoestima es útil. Valorar la propia condición responde a una pregunta acerca de uno mismo. Examinar eudaimonía pregunta además por lo que se hace, por qué se hace y cómo se integra en una vida compartida. Ambos objetos pueden relacionarse, pero siguen siendo diferentes. Esta distinción evita convertir una buena puntuación de autoestima en una prueba de vida lograda o de participación socialmente sostenible. [1][3]

Tres horizontes de una forma de vivir



Marco general: no es una prueba de eficacia del ejercicio.

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Interpretación didáctica del enfoque de actividad eudaimónica: bienestar inmediato, continuidad personal y consecuencias sociales. Son criterios conceptuales, sin puntuaciones ni una eficacia deportiva atribuida. Base: Martela, capítulo 15 [3]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Frank Martela (2023).

Cómo reunir los resultados conservando sus diferencias

La lectura conjunta permite organizar tres preguntas: qué valoración cambia, qué experiencia acompaña a la actividad y qué lugar ocupa esa práctica en la vida. Las revisiones sobre autoestima responden sobre todo a la primera; las medidas afectivas afinan la segunda; el enfoque eudaimónico ayuda a formular la tercera desde una base general. El vínculo entre preguntas merece investigación, pero ninguna respuesta aislada equivale a una evaluación completa de salud mental. ^{[1][2][3]}

En los estudios examinados, los resultados dependen del nivel de valoración, del grupo participante, del comparador y del momento de seguimiento. Las ganancias físicas específicas pueden ser más próximas a la experiencia de actividad que la autoestima global. Los cambios iniciales y su continuidad requieren medidas diferentes. Los programas que reúnen varios componentes plantean además una cuestión de atribución: cuál de ellos participa en el resultado y mediante qué procesos. Estas diferencias permiten explicar variaciones entre estudios sin tratar cada discrepancia como un fracaso del campo. ^[1]

Resultados y conclusiones que conservan su alcance.

Resultado observado	Lectura proporcionada	Pregunta que permanece
Mayor condición percibida	Cambió una autopercepción física.	¿Se relaciona con valoración física y global?
Afecto favorable al terminar	La experiencia final fue más agradable.	¿Cómo fue durante la actividad y qué se recuerda?
Continuidad de participación	La práctica se mantuvo durante el periodo observado.	¿Qué motivos, oportunidades y experiencias la sostuvieron?
Valor personal atribuido a una práctica	La persona identifica una actividad significativa.	¿Cómo se relaciona con bienestar y consecuencias sociales?

[Inferencia] La tabla es una propuesta de lectura y no un procedimiento clínico. Conserva una regla conceptual sencilla: describir el resultado antes de ampliar su interpretación. También invita a escuchar qué experiencias importan para la persona, sin suponer que apariencia, rendimiento o comparación pública deben ser sus criterios de valor. Para quienes enseñan o acompañan actividad física, esta distinción ayuda a formular preguntas concretas sobre aprendizaje, trato recibido y oportunidades de participación.

Las fuentes consultadas ofrecen balances de 2015 y 2023. Los estudios primarios se conocen aquí a través de esos capítulos; no se realizó una nueva revisión de sus publicaciones originales ni de literatura posterior. El conocimiento reunido permite identificar modelos, resultados y asuntos pendientes: la relación entre cambios reales

y percibidos, la estabilidad de las valoraciones, la importancia del contexto y las conexiones entre motivos, experiencias y bienestar. Mantener esos asuntos abiertos forma parte de una explicación precisa de lo que estas fuentes permiten comprender. [1][2][3]

Referencias bibliográficas

1. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3.^a ed.). Routledge.

Capítulo 6. Physical activity and self-esteem: Does physical activity make you feel better about yourself?

2. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3.^a ed.). Routledge.

Capítulo 2. Physical activity and psychological well-being: Does physical activity make us feel good?

3. Martela, F. (2023). Self-determination theory as the science of eudaimonia and good living: Promoting the better side of human nature. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 309–323). Oxford University Press.

Capítulo 15. Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living: Promoting the Better Side of Human Nature

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html