Actividad física, ejercicio y deporte: bases de la psicología de la participación

La psicología de la participación en actividad física estudia procesos psicológicos y conductuales de adopción, continuidad y experiencia de actividades con movimiento corporal, situados entre condiciones sociales y ambientales.

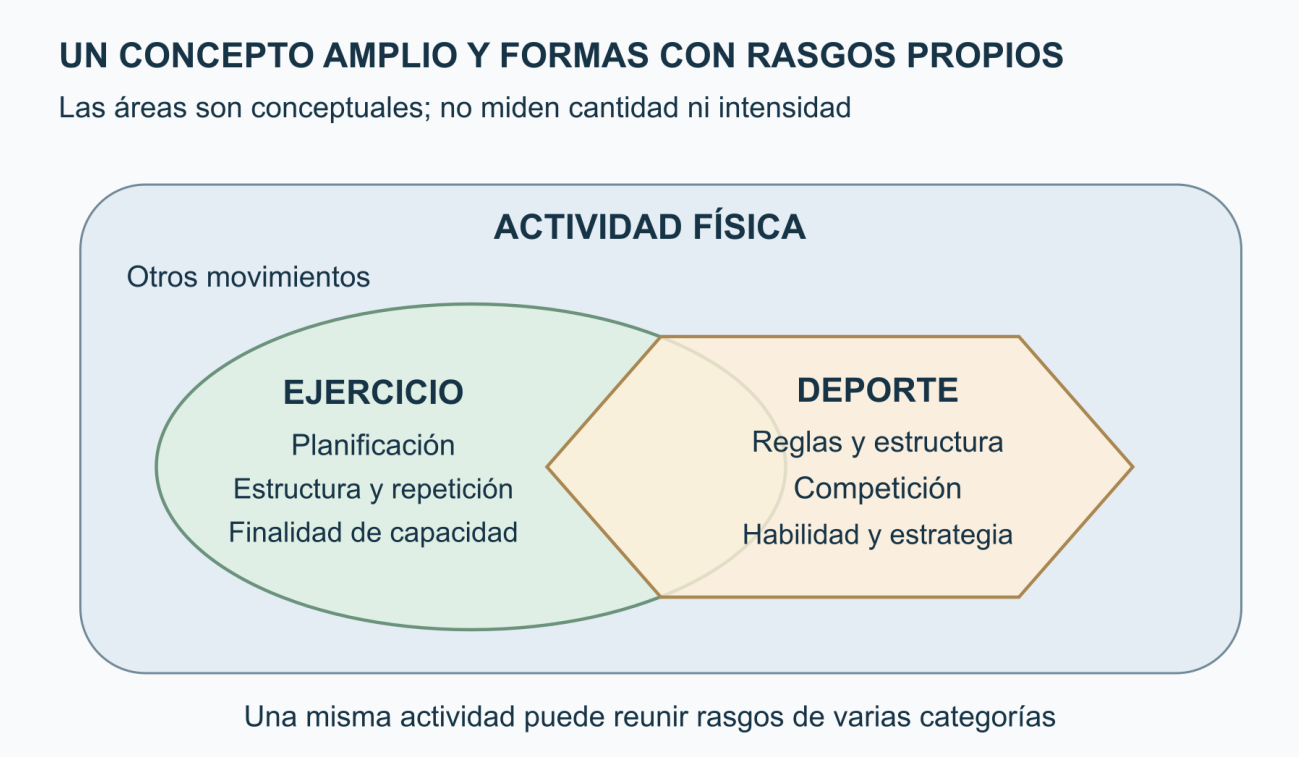
Autoría: EDUFISICA
Publicación: 2026-10-13
Versión del contenido: 2026-10-13
Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia
Nivel propuesto: Básico
Lectura estimada: 23 min · 4992 palabras de cuerpo

Resumen

La psicología de la participación necesita definir qué conducta estudia y en qué contexto ocurre. Esta monografía distingue actividad física, ejercicio y deporte, conservando planificación, propósito, reglas y zonas de solapamiento. Explica por qué actividad, tiempo sentado, condición física y bienestar requieren información diferente. Los ámbitos cotidianos y la experiencia motivacional amplían el campo más allá de entrenamiento y competición. Se examinan preguntas sobre inicio, continuidad, oportunidades, relaciones y evaluación, con ejemplos hipotéticos identificados. La lectura organiza definiciones, asociaciones, intervenciones y aplicación como tareas que se revisan entre sí. Los capítulos de 2015 y 2023 conservan sus agendas sobre mantenimiento, contexto y técnicas combinadas. Medición y epidemiología se remiten a sus desarrollos específicos, sin presentar cifras históricas ni pautas sanitarias como información actual.

Palabras clave: actividad física; ejercicio; deporte; participación; conducta sedentaria; contexto de actividad; mantenimiento

https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/actividad-fisica-ejercicio-y-deporte-bases-de-la-psicologia-de-la-participacion.html



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La inclusión y el solapamiento organizan definiciones, sin datos ni equivalencia de beneficios. Base conceptual: definiciones y zonas de solapamiento en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 1, y Wang y Hagger (2023), capítulo 36 [1,3].
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023).

1. Un campo que empieza por comprender la participación

La psicología de la participación en actividad física estudia procesos psicológicos y conductuales relacionados con comenzar, sostener y vivir actividades que implican movimiento corporal. Su objeto incluye las experiencias que acompañan a la actividad y las condiciones en que se realiza. Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely organizan su libro alrededor de correlatos, bienestar e intervenciones. John C. K. Wang y Martin S. Hagger examinan, desde la autodeterminación, motivos, necesidades y participación en contextos de actividad física.[1][3]

La pregunta central es qué estamos llamando participar cuando hablamos de actividad física, ejercicio o deporte, y qué necesita explicar la psicología en cada caso. Un programa de ejercicio, un desplazamiento a pie y una competición reúnen movimiento, pero sitúan a la persona ante oportunidades, propósitos y experiencias diferentes. El campo necesita nombrar esas diferencias antes de preguntar por motivación, cambio o resultados. La precisión conceptual hace visible qué conducta se quiere comprender.[1]

Biddle y sus colaboradoras adoptan una perspectiva de actividad física para la salud, distinta del estudio específico de desempeño deportivo. Describen una ampliación

histórica del interés: junto con mecanismos biológicos, cobraron importancia las razones por las que las personas son o no activas, los resultados psicológicos y las maneras de promover participación. Su propuesta de hablar de psicología de la actividad física expresa ese alcance. Se trata de la posición presentada en la edición de 2015, no de una denominación profesional obligatoria.[1]

El capítulo de Wang y Hagger aporta una revisión publicada en 2023 sobre participación, con especial atención a actividad física y ejercicio relacionados con salud. Incluye formas incidentales, transporte activo y trabajo físico, además de recreación. Esta base permite entender que la participación no empieza únicamente al entrar a una instalación deportiva. La conducta ocurre también dentro de rutinas, trayectos y relaciones que pueden facilitarla o darle significados diferentes.[3]

Los tres capítulos se leen como una introducción al objeto del campo. El capítulo final de Biddle, Mutrie y Gorely añade preguntas sobre contexto, conducta real y mantenimiento; el de Oxford incorpora mecanismos propuestos e investigación motivacional. Aquí las definiciones ayudan a ordenar esas preguntas. Las estimaciones epidemiológicas, los procedimientos de medición y las recomendaciones sanitarias relatadas en los libros requieren su propia lectura, con fecha, población y método, y no se convierten en un diagnóstico de una persona.[1][2][3]

2. Actividad física: un término amplio que necesita contexto

Biddle, Mutrie y Gorely presentan actividad física como un término amplio que incluye movimiento corporal. Recogen la definición de Caspersen y colaboradores basada en movimiento producido por músculos esqueléticos y gasto energético. Wang y Hagger utilizan ese mismo núcleo conceptual. Lo importante para la organización del campo es que actividad física no designa un único ejercicio ni un solo ámbito. Describe una familia amplia de conductas cuyos rasgos deben concretarse para estudiarlas.[1][3]

El gasto energético no tiene la misma magnitud en todas las actividades. El capítulo introductorio distingue movimiento ligero de actividad moderada o vigorosa y explica por qué buena parte de la investigación para salud se concentró en estas últimas. También señala interés en movimiento ligero, especialmente al estudiar tiempo sentado. La categoría general y el objeto concreto de una investigación pueden tener amplitudes distintas: definir actividad física no significa que cualquier movimiento haya sido evaluado para cualquier resultado.[1]

Esta amplitud incluye ámbitos cotidianos. La actividad puede aparecer en trabajo, hogar, desplazamientos o tiempo libre. Wang y Hagger mencionan caminar o ir en bicicleta al trabajo y tareas laborales que implican mover objetos. Son ejemplos de contextos, no equivalencias de intensidad o efectos. Conocer que una conducta

ocurre durante trabajo informa de su situación; todavía deja por describir qué se hace, durante qué periodo y bajo qué condiciones.[1][3]

La introducción de Biddle y sus colaboradoras relaciona cambios en ocupaciones y transporte con la importancia de integrar actividad en rutinas o elegirla durante ocio. Ese argumento justifica estudiar decisiones y motivación, junto con influencias sociales y ambientales. El capítulo reconoce que no toda modificación conductual requiere una deliberación explícita en cada ocasión. La presencia de oportunidades y el modo en que se organizan las actividades también forman parte del problema.[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: dos personas no asisten a clases de ejercicio. Una camina durante sus desplazamientos habituales y otra realiza tareas físicas dentro de su trabajo. Responder únicamente a la pregunta sobre clases dejaría fuera actividades pertinentes a la definición amplia. La ilustración no establece cuánto se mueven ni qué beneficios reciben; enseña a identificar el ámbito antes de interpretar una respuesta como ausencia de actividad física.

La revisión debe conservar el nombre de la conducta. En el capítulo final, Biddle, Mutrie y Gorely cuestionan estudios que utilizan actividad física de forma demasiado general, sin precisar tipos e intensidades. Una asociación observada con una actividad no informa automáticamente sobre todas las demás. Describir el objeto ayuda a interpretar qué aprendió el estudio y a qué pregunta puede contribuir dentro de un campo que reúne conductas muy variadas.[2]

3. Ejercicio: organización y finalidad del movimiento

El ejercicio es una forma de actividad física que añade planificación, estructura y repetición, con objetivos de mantener o mejorar condición física. Biddle y sus colaboradoras recogen esa distinción y reconocen que ejercicio también puede perseguir salud o desempeño. Wang y Hagger lo presentan como actividad planificada y estructurada con finalidades de condición física y salud. Ambas exposiciones permiten distinguir una actividad por cómo se organiza y por el propósito que se le atribuye.[1][3]

Las etiquetas no dependen solamente de la forma visible del movimiento. Caminar puede ser un desplazamiento cotidiano o formar parte de una actividad organizada con un objetivo de entrenamiento. Nadar puede corresponder a ocio recreativo o a una sesión estructurada. El capítulo introductorio reconoce zonas de solapamiento y, para su exposición, suele emplear ejercicio al hablar de actividad de ocio más organizada. La finalidad y la organización aportan información que el nombre del movimiento no contiene por sí solo.[1]

El propósito del programa y los motivos personales tampoco son idénticos. Una actividad puede organizarse para mejorar una capacidad y la persona puede

participar por disfrute, valor personal o presión. Wang y Hagger distinguen las razones para actuar de la descripción de la actividad. Comprender participación exige mantener ambas preguntas: qué organización tiene el ejercicio y cómo vive esa participación el individuo. Una finalidad declarada no permite deducir la experiencia de cada participante.[3]

Biddle, Mutrie y Gorely observan que algunas personas perciben ejercicio como trabajo duro, vigoroso o desagradable. Presentan la noción de vida activa como otra manera de comunicar oportunidades cotidianas, mediante ejemplos como caminar en desplazamientos o usar escaleras. El punto es la amplitud del mensaje: la promoción puede reconocer oportunidades distintas de un programa formal. Esa propuesta de comunicación no implica que todas las modalidades resulten igualmente adecuadas o agradables para cualquier persona.[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: alguien rechaza la idea de inscribirse en una clase, pero desea organizar una actividad que considera compatible con su rutina. Preguntar por qué se rechaza la clase y qué actividad tiene sentido abre objetos concretos de conversación. La ilustración distingue modalidad, organización y significado. No atribuye falta de interés por toda actividad física a una preferencia sobre un formato, ni establece un programa de ejercicio individual.

[Inferencia] Comparación didáctica original de conceptos, basada en Biddle, Mutrie y Gorely (2015) y Wang y Hagger (2023).[1][3]

Concepto	Rasgo que organiza su uso	Pregunta adicional sobre participación
Actividad física	Movimiento corporal con gasto energético; categoría amplia.	¿Qué conducta ocurre y en qué ámbito?
Ejercicio	Actividad planificada, estructurada y repetida con finalidad de capacidad física.	¿Cómo se organiza y qué propósito tiene?
Deporte	Actividad con reglas, estructura, competición y habilidad según la definición adoptada.	¿Qué acepción se usa y qué tipo de participación se evalúa?

4. Deporte, participación y desempeño son preguntas distintas

En la definición recogida por Biddle y sus colaboradoras, el deporte es una forma de actividad física reglada, estructurada y competitiva que implica movimiento y elementos de estrategia y habilidad física. Wang y Hagger conservan una definición centrada en reglas, estructura, competencia y habilidades. Esta caracterización ayuda a situar el objeto deportivo, aunque los autores también reconocen dificultades en delimitar competencia y diferencias en cómo organizaciones utilizan la palabra deporte.[1][3]

La introducción de 2015 señala que campañas y organismos de deporte pueden incluir actividades recreativas o no competitivas. La amplitud institucional del término y la definición utilizada por un investigador pueden, por tanto, diferir. Para comprender una afirmación hay que conocer cuál de esas acepciones se está empleando. Una cifra de participación deportiva, una actividad ofrecida por un organismo y una investigación sobre competición no necesariamente están describiendo el mismo conjunto de conductas.[1]

El deporte puede formar parte de la participación para salud, pero el nombre no determina el objeto evaluado. Biddle, Mutrie y Gorely utilizan actividades de habilidad con poco movimiento como ejemplos de esta diferencia. También advierten que entrenamiento deportivo no implica automáticamente mejora de salud, pues pueden aparecer lesión o sobreentrenamiento. Wang y Hagger mantienen que algunos deportes implican actividad suficiente para los resultados de salud reseñados y otros no. Categoría, exigencia física y resultado conservan funciones distintas.[1][3]

El desempeño deportivo se ocupa de cómo se ejecuta una tarea o se obtiene un resultado competitivo. La perspectiva de participación pregunta además quién accede, qué actividad adopta, cómo la experimenta y si la sostiene. El capítulo final de Biddle y sus colaboradoras considera el alcance poblacional un criterio relevante para promoción. Una actividad puede tener interés para rendimiento de un grupo y, a la vez, dejar abierta su accesibilidad o pertinencia para una población más amplia.[1][2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una propuesta comunitaria incluye un torneo y una actividad recreativa sin clasificación competitiva. Ambas permiten observar participación, pero cada formato plantea demandas distintas. Evaluar solamente marcas o posiciones dejaría sin describir acceso, experiencia y continuidad. La comparación ayuda a conservar el criterio utilizado, en lugar de interpretar éxito competitivo de algunos integrantes como prueba suficiente del resultado de toda la propuesta.

5. Estar sentado y realizar poca actividad no significan lo mismo

El capítulo introductorio define conducta sedentaria mediante postura sentada o recostada durante vigilia y bajo gasto energético. Excluye sueño y la distingue de actividad insuficiente o ausencia de ejercicio. La diferencia es conceptual: una pregunta describe conductas sedentarias y otra describe actividad física realizada. Biddle, Mutrie y Gorely consideran necesario estudiar ambas. En su síntesis posterior explican que la incorporación del sedentarismo amplió la atención hacia gasto energético y postura, más allá de actividad moderada o vigorosa.[1][2]

Las conductas sedentarias aparecen en ocio, trabajo, estudio y desplazamientos. La introducción incluye leer sentado, usar pantallas o viajar en transporte motorizado como ejemplos. El contexto sigue importando, aun cuando las actividades compartan postura. En su conclusión, los autores cuestionan asumir que los correlatos de ver televisión por la noche sean los mismos que los de estar sentado en el trabajo. La semejanza corporal no elimina diferencias de oportunidades, decisiones y organización.[1][2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona participa en una actividad de ejercicio y pasa parte de la jornada sentada trabajando. Otra permanece menos tiempo sentada, pero realiza poca actividad del tipo que una investigación está evaluando. Los ejemplos muestran que describir un comportamiento no responde por completo a la pregunta por el otro. No asignan categorías sanitarias ni cantidades: mantienen dos objetos que necesitan información correspondiente.

La promoción también necesita reconocer esa distinción al formular propósitos. Aumentar participación en una actividad y modificar una conducta sedentaria son cambios relacionados, pero no idénticos. La síntesis de 2015 propone investigar aceptabilidad de estrategias y comprensión de mensajes sobre sentarse menos. Antes de comparar resultados conviene especificar qué conducta se pretendía cambiar, en qué contexto y cómo se valoró. El desarrollo metodológico de esa evaluación pertenece al estudio de medición y vigilancia.[2]



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Las regiones representan combinaciones posibles de dos objetos; no son categorías diagnósticas ni datos de asociación. Base conceptual: distinción entre conducta sedentaria e inactividad y ampliación del campo en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulos 1 y 17 [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).

6. Conducta, condición física y bienestar: objetos relacionados

Realizar actividad física es una conducta. La condición física se refiere a atributos relacionados con capacidad para realizarla. Biddle y sus colaboradoras recogen esa diferencia y señalan tanto atributos adquiridos como condiciones que la persona posee. El capítulo organiza componentes y enfoques de condición física relacionada con salud, sin identificarla con un simple recuento de actividades. Participación, capacidad y cambio de capacidad requieren descripciones distintas.[1]

Salud y bienestar aportan otra pregunta. En la introducción, salud incluye dimensiones físicas, mentales y sociales y comprende bienestar además de ausencia de enfermedad. Los resultados psicológicos pueden ser relevantes por sí mismos, mientras una valoración de capacidad física describe un objeto diferente. Conservar esas dimensiones ayuda a interpretar por qué una investigación puede observar un cambio en experiencia sin que haya evaluado todos los componentes de condición física o salud.[1]

En el capítulo final, Biddle, Mutrie y Gorely señalan que las respuestas de salud mental a actividad física son resultados propios y también pueden relacionarse con cómo las personas viven la continuidad de sus actividades. Esta doble pregunta

conecta experiencia y participación. Una valoración afectiva no es una medida directa de cantidad de movimiento, pero puede formar parte del problema motivacional. Los autores proponen integrar mejor ambas áreas, conservando tipo, intensidad y contexto.[2]

La síntesis también reclama atender la experiencia corporal. Presenta el término somatopsíquico para destacar una dirección de influencia del cuerpo hacia experiencia mental, recogiendo la aportación de Dorothy Harris. Se trata de una orientación conceptual para ampliar preguntas, no de un mecanismo único ya establecido. Los autores consideran que estudiar solamente pensamientos deja menos visibles aprendizajes y experiencias de actividad corporal. La perspectiva de participación puede preguntar cómo se vive una tarea además de qué se piensa sobre ella.[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: después de una actividad, una participante comunica que disfruta el encuentro y se siente capaz de realizar la tarea. Ese relato aporta experiencia y percepción de capacidad. Si la pregunta es cuánto cambió una capacidad física, se necesita la valoración correspondiente. Si la pregunta es si sostuvo su participación, se necesita seguimiento de conducta. Mantener los objetos permite escuchar la experiencia sin convertirla en una medida de todos los resultados posibles.

7. Precisar qué se hace, dónde y con quién

La síntesis de Biddle, Mutrie y Gorely propone comprender conducta y contexto conjuntamente. Una actividad necesita identificarse por su forma y por las circunstancias en que se realiza. Para estudiar participación importan oportunidades, compañía, lugar y experiencia. La expresión actividad física funciona como paraguas conceptual; el objeto de una intervención o investigación necesita una descripción más concreta. El capítulo final insiste en conocer qué actividad se promueve y cómo puede participar una variedad de personas.[2]

Tipo e intensidad pueden cambiar la pregunta explicativa. El capítulo final cita una revisión de Edwardson y Gorely sobre correlatos parentales de actividad juvenil, organizada por tipos e intensidades en lugar de reunir toda actividad en una categoría indiferenciada. La referencia se consulta secundariamente. Su interés aquí es mostrar una decisión de organización: conservar diferencias del objeto puede ayudar a formular preguntas más pertinentes sobre participación, sin presumir que todos los factores tienen el mismo papel en todas las actividades.[2]

La localización aporta información que una cantidad total no contiene. Biddle y sus colaboradoras consideran combinar cuantificación con datos sobre dónde ocurre la actividad y con quién. Revisan posibilidades tecnológicas y también mencionan cuestiones de intrusión al obtener contexto. La necesidad conceptual permanece: si

cambia la participación, conviene saber en qué ámbito ocurrió el cambio. Una medida agregada puede dejar fuera desplazamientos, ocio o actividades laborales que tienen condiciones distintas.[2]

Wang y Hagger muestran esa variedad al incluir participantes de clases de ejercicio, centros de actividad, clubes, Educación Física y actividades familiares. El papel de quien organiza o acompaña cambia entre ámbitos. Un instructor, un docente y un familiar no ocupan la misma función, aunque puedan influir en la experiencia. La comparación introduce contextos a los que se ha aplicado una teoría motivacional; no permite tratar sus relaciones y programas como idénticos.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona expresa interés en caminar con una amistad, pero no en un programa de ejercicio dentro de un centro. La pregunta por participación puede concretarse en el trayecto, la compañía y la oportunidad que reconoce. Atribuirle una sola actitud hacia toda actividad perdería esa diferencia. El ejemplo permite describir una preferencia contextual sin predecir qué hará ni suponer que una modalidad es superior para todo el mundo.

Precisar el contexto también ayuda a interpretar alcance. El capítulo final distingue la ambición de llegar a grupos amplios del conocimiento obtenido en situaciones particulares. Una conducta que muchas personas pueden incorporar no tiene necesariamente las mismas barreras que una actividad con demandas específicas. El trabajo de participación necesita relacionar el objeto con quienes podrían realizarlo y con condiciones reales, antes de interpretar una propuesta como respuesta para toda una población.[2]



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. El paisaje organiza ámbitos, sin equiparar actividades ni sugerir una rutina. Base conceptual: actividad cotidiana, contexto y necesidad de describir dominio en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulos 1 y 17, y Wang y Hagger (2023), capítulo 36 [1–3].
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); John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023).

8. Comenzar y sostener la participación plantean problemas distintos

Comenzar una actividad permite observar adopción; sostenerla exige información sobre continuidad. Biddle, Mutrie y Gorely consideran el mantenimiento una de las grandes cuestiones abiertas de su balance de 2015. Señalan que se sabía más sobre iniciar participación que sobre conservarla y que muchas intervenciones no evaluaban o demostraban mantenimiento a largo plazo. La distinción orienta el seguimiento: un resultado inmediato y uno posterior responden a preguntas temporales diferentes.[2]

Wang y Hagger organizan su revisión alrededor de incorporación y persistencia, junto con los motivos que pueden relacionarse con ellas. La experiencia de una actividad puede contribuir a cómo se interpreta una ocasión futura. Disfrute, sensación de dominio y significado personal aparecen como elementos relevantes en esa revisión. Su análisis incluye experiencias desagradables y participación bajo presión, de manera que la actividad no se presenta como una experiencia psicológica uniforme.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una propuesta logra que alguien asista a una primera actividad. La conversación posterior puede distinguir qué permitió asistir, cómo se vivió la experiencia y si existen oportunidades para volver. Esa información no se reúne en una sola etiqueta de motivación. Si una circunstancia cambia, conocerla ayuda a interpretar la continuidad. La escena ilustra una pregunta de seguimiento sin fijar plazo, frecuencia ni una trayectoria que toda persona deba recorrer.

El criterio temporal también afecta a la evaluación de un programa. El capítulo final reclama seguimiento para conocer si sus efectos se mantienen y más investigación después de intervenciones supervisadas. El objeto incluye qué ocurre cuando cambia el contexto de apoyo inicial. Una experiencia favorable durante un programa puede ser relevante, mientras la participación posterior necesita observarse en sus propias condiciones. La continuidad se comprende con oportunidades, experiencia y conducta, y no mediante una expectativa de que iniciar sea suficiente.[2]

9. La persona participa dentro de oportunidades concretas

El interés psicológico se sitúa dentro de un entorno. Biddle y sus colaboradoras adoptan un marco ecológico para reconocer influencias individuales, sociales, físicas y de política. Su intención es que pensamiento y emoción se comprendan junto con condiciones de vida. La explicación psicológica conserva un objeto propio, pero no agota las posibilidades de participación. En el capítulo introductorio, personas motivadas pueden encontrar restricciones ambientales y un entorno favorable puede coexistir con dificultades para iniciar una actividad.[1]

La síntesis final amplía esa mirada hacia salud poblacional. Propone preguntar qué conducta se realiza, cómo se experimenta y en qué condiciones puede promoverse entre personas y contextos diversos. El interés por alcance cambia el criterio de valoración: importa a quién llega una propuesta y quién queda menos representado. Biddle, Mutrie y Gorely reconocen, en su balance, desequilibrios en la investigación por grupos y escaso desarrollo de ciertos contextos de discapacidad y diferencias étnicas.[2]

La participación requiere oportunidades reconocibles. Wang y Hagger sitúan parte de las dificultades dentro de transporte, cambios tecnológicos, urbanización y barreras de grupos específicos, a partir de las fuentes que revisan. Esas observaciones se conservan como contexto de la revisión. El argumento conceptual es que una declaración de interés no describe disponibilidad de tiempo, acceso o alternativas. La interpretación de la conducta necesita saber qué acciones podían llevarse a cabo en esa situación.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: dos personas expresan el mismo interés en una actividad. Una dispone de un trayecto y horarios compatibles; otra necesita resolver una condición de acceso antes de participar. La comparación ayuda a distinguir

interés y oportunidad. No demuestra el efecto causal de una barrera concreta ni permite ordenar las motivaciones de las dos personas. Ofrece una manera de formular preguntas sobre la relación entre conducta deseada y condiciones para realizarla.

El capítulo introductorio recoge la Carta de Toronto como propuesta de acción entre sectores y señala la importancia de equidad, sostenibilidad y oportunidades a lo largo de la vida. La síntesis final recomienda colaboración entre salud, educación y transporte. Estas son orientaciones del balance publicado, no resultados de cada política mencionada. Su contribución a las bases del campo consiste en relacionar participación individual con organización de oportunidades, dejando la comparación detallada de barreras y correlatos para su desarrollo específico.[1][2]

10. La experiencia aporta motivos, además de cantidad de actividad

Wang y Hagger describen la participación desde necesidades de autonomía, competencia y relación. En su exposición, autonomía se refiere a experimentar la conducta como propia; competencia, a dominio y eficacia en la tarea; relación, a conexión con otras personas. Estas dimensiones ofrecen preguntas sobre la experiencia. Participar en una actividad no implica por sí mismo experimentar todas ellas de la misma manera, ni el nombre de la modalidad determina si resultará satisfactoria para una persona.[3]

La revisión considera que actividades recreativas pueden ofrecer disfrute, logro y satisfacción. Incluye caminar, nadar, andar en bicicleta o realizar excursiones, bajo condiciones en que se viven con autonomía. También reconoce aburrimiento, estrés y experiencias negativas. Mantener ambos lados permite comprender la pregunta motivacional: una conducta corporal puede tener significados diferentes según su historia y su contexto. El potencial de una actividad no equivale a la experiencia que cada participante comunica.[3]

Los motivos autónomos expresan razones respaldadas personalmente. La revisión distingue disfrute de la actividad y reconocimiento de su valor: una persona puede realizar algo por un propósito que considera importante aunque la actividad misma no sea su afición favorita. Esta diferencia es relevante para hablar de participación cotidiana. El interés por un resultado valorado y el interés por realizar la tarea pueden sostener razones distintas, sin que uno deba interpretarse como simple ausencia de motivación.[3]

Wang y Hagger reseñan asociaciones entre motivación autónoma y participación, así como vínculos más débiles o menos consistentes para regulación controlada y amotivación. Esa conclusión procede de estudios y revisiones con poblaciones y

diseños distintos, consultados secundariamente. Ofrece una base para investigar razones y experiencia junto con conducta. No convierte una respuesta sobre motivos en pronóstico individual ni establece que una cantidad concreta de actividad revele necesariamente el tipo de motivación.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: alguien valora una actividad porque le permite compartir tiempo con otras personas, mientras otro participante aprecia un propósito personal de capacidad. Ambos pueden comunicar razones propias para participar. Preguntar por el significado ayuda a comprenderlas sin asignar una jerarquía de modalidades o exigir disfrute constante. La escena presenta una pregunta de participación; el desarrollo completo de estilos de regulación y mecanismos de internalización necesita su marco específico.

11. Cómo se presenta una actividad forma parte del contexto

La actividad tiene un contenido y también una forma de presentarse. Wang y Hagger describen agentes sociales como instructores, docentes, familiares y compañeros que pueden influir en la experiencia motivacional. El contexto incluye lenguaje, explicaciones, participación en decisiones y oportunidades de éxito. La revisión sitúa la percepción de apoyo como una cuestión relevante: el interés de quien organiza y la experiencia de quien participa son informaciones que necesitan conocerse.[3]

El apoyo a autonomía se relaciona en el capítulo con ofrecer razones, reconocer perspectivas y facilitar participación. La misma exposición incluye estructura y oportunidades de dominio para apoyar competencia, además de pertenencia. Esta combinación evita confundir libertad con ausencia de orientación. Una actividad puede proporcionar información clara y, al mismo tiempo, reconocer la experiencia de la persona. La pregunta introductoria es cómo se organiza ese encuentro, antes de convertir conductas particulares en una receta de intervención.[3]

El capítulo revisa intervenciones que forman a agentes sociales y después evalúan las conductas que muestran, las percepciones de participantes y resultados motivacionales o conductuales. Esos objetos son distintos: que un instructor cambie su forma de comunicar no demuestra por sí solo que toda persona haya aumentado actividad. La secuencia de evaluación permite investigar cómo se relacionan cambios de organización y participación. Cada diseño necesita conservar contenido, comparación y contexto original.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona recibe una explicación de la finalidad de una actividad, entiende qué puede preguntar y comunica una dificultad. La situación permite observar presentación, comprensión y experiencia. Si después participa, esa conducta necesita su propia descripción. La escena ayuda a organizar la mirada sobre un contexto de actividad, sin atribuir un resultado a una frase aislada ni trasladar automáticamente un programa educativo a un centro de ejercicio.

12. Qué pregunta responde una investigación sobre participación

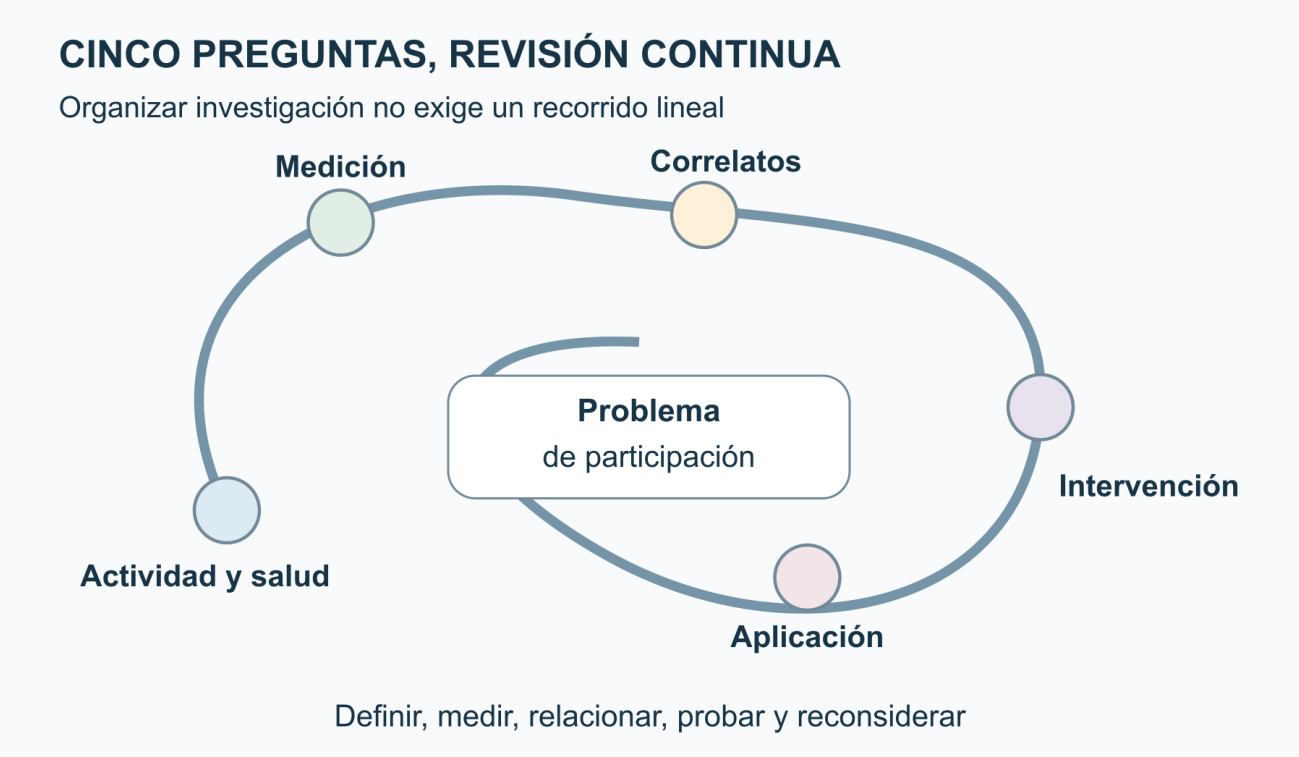
Los capítulos permiten distinguir preguntas de definición, descripción, asociación, intervención y aplicación. Una definición delimita el objeto; una descripción informa qué ocurre; una asociación relaciona variables; una intervención evalúa un cambio introducido. Biddle y sus colaboradoras presentan el marco de epidemiología conductual para organizar vínculos con salud, medición, correlatos, intervención y traslado a práctica. Subrayan que el proceso es iterativo: esas tareas pueden desarrollarse conjuntamente, con revisión de lo aprendido.[1]

La intención de participar y la conducta realizada requieren información diferente. En la síntesis final, los autores cuestionan un exceso de estudios centrados en predecir intenciones con medidas conductuales débiles o ausentes. También señalan dificultades cuando actividad física se define demasiado ampliamente. Una persona puede expresar un propósito, mientras conocer si lo realizó exige una medida de conducta dentro de un periodo y contexto. La pregunta debe conservar cuál de esos objetos se evaluó.[2]

Los instrumentos aportan información según su diseño. La introducción compara limitaciones de autoinformes con posibilidades de monitores y advierte que registrar movimiento no proporciona necesariamente tipo de actividad o lugar. El capítulo final propone combinar cantidad y contexto. Esa cuestión establece la necesidad de medir, sin decidir un instrumento universal. El desarrollo de vigilancia, indicadores y dificultades de registro se encuentra en Medición de actividad física y conducta sedentaria.[1][2]

La interpretación causal también necesita su pregunta. Biddle y sus colaboradoras prefieren correlatos cuando los datos muestran asociaciones que no bastan para establecer determinación. Proponen que esas relaciones orienten intervenciones y se investiguen bajo diseños pertinentes. Las diferencias entre asociación, explicación causal y niveles de influencia se desarrollan en Correlatos, determinantes y modelos ecológicos de la actividad física. Aquí interesa conservar la función de cada afirmación para comprender las bases del campo.[1][2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un estudio registra mayor intención después de presentar una actividad. Ese resultado informa sobre intención. Para afirmar mayor participación se necesitaría observar la conducta correspondiente; para explicar cómo ocurrió un cambio se necesitarían datos sobre el proceso. La ilustración muestra cómo una pregunta organiza la interpretación. Mantener los objetos evita que una medida favorable absorba resultados que no fueron evaluados.



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La espiral organiza preguntas del marco con revisión, sin copiar la figura 1.3 de la fuente ni imponer etapas. Base conceptual: cinco tareas y carácter iterativo de epidemiología conductual en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 1 [1].
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

13. De una propuesta a su aplicación en condiciones reales

Una intervención busca modificar un objeto definido y necesita evaluación. El capítulo final de Biddle, Mutrie y Gorely señala que conocer correlatos debe conducir a probar propuestas bajo condiciones rigurosas, con atención al proceso. También reconoce que resultados limitados pueden dejar sin saber qué funcionó y por qué. La investigación de participación incluye, por tanto, implementación y contexto: el contenido propuesto y lo que realmente se ofreció necesitan mantenerse visibles.[2]

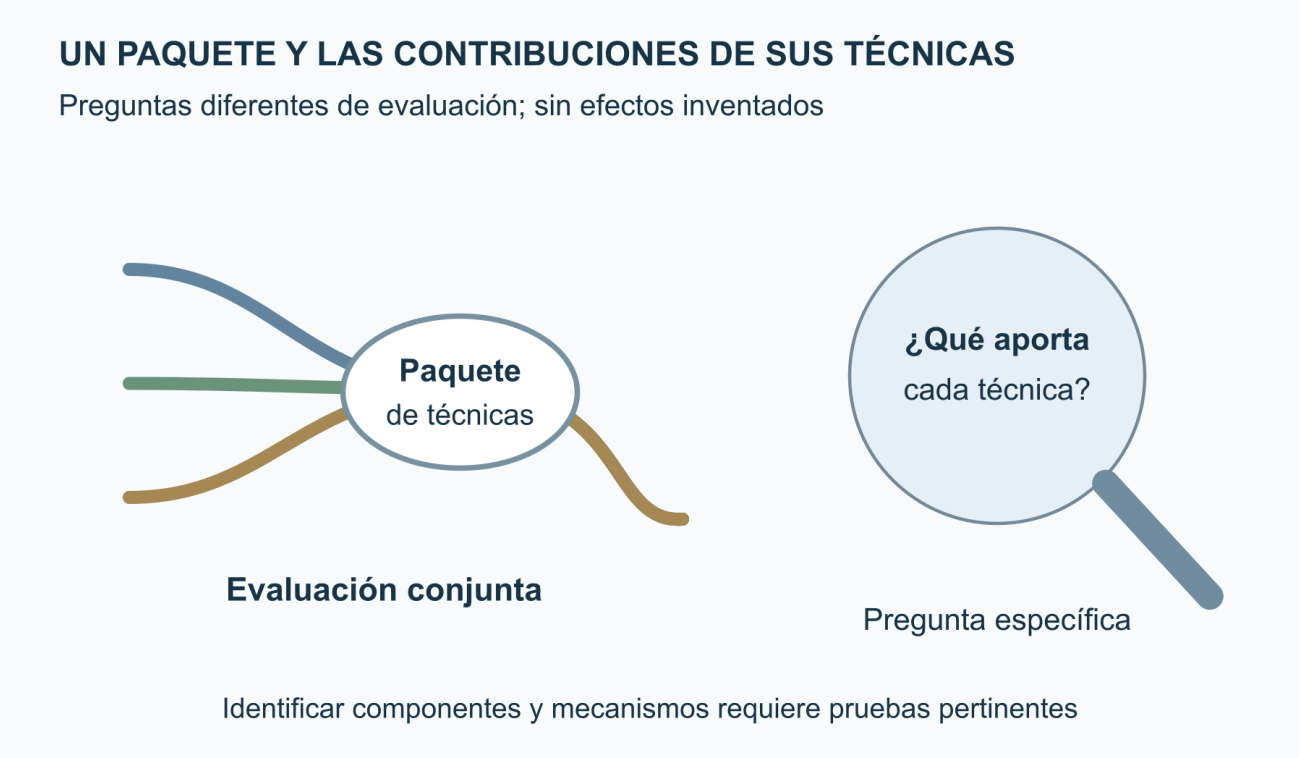
Wang y Hagger revisan programas basados en autodeterminación y distinguen cambios de conducta de agentes, percepción de apoyo, motivos y participación. Su agenda reclama identificar técnicas y mecanismos específicos. Explican que muchos programas combinan varias técnicas al mismo tiempo, lo que dificulta aislar la contribución de cada una. Una evaluación favorable de un paquete puede ser relevante, mientras la pregunta por sus componentes individuales permanece abierta.[3]

El traslado a práctica tiene un problema propio. Biddle y sus colaboradoras consideran condiciones fuera del entorno de investigación y el alcance entre poblaciones. Una propuesta necesita conocer a quién llega, cómo se vive y si puede

sostenerse. Su síntesis anima a colaborar entre especialidades, sectores y grupos de actividad física. Esa orientación presenta un propósito de trabajo compartido; la efectividad de un programa concreto depende de lo evaluado en su situación, no del nombre de la teoría que lo inspira.[1][2]

El capítulo de Oxford incluye intervenciones mediante mensajes y tecnología, además de formación de agentes sociales. Conserva que esas aproximaciones eran más escasas y que su eficacia no era inequívoca en los trabajos revisados. Plantea estudiar atención, compromiso con contenido y fidelidad de implementación. Recibir un mensaje y utilizarlo son situaciones diferentes. El contraste aporta otra manera de relacionar oportunidad, experiencia y conducta dentro de una propuesta de participación.[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una propuesta combina información, opciones de actividad y acompañamiento. Si después cambia participación, la evaluación podría examinar el conjunto y su implementación. Atribuir todo el resultado a uno de los componentes requeriría evidencia pertinente. La ilustración mantiene una distinción entre evaluar un programa e identificar su mecanismo, sin seleccionar una técnica eficaz por intuición ni formular un protocolo para una persona concreta.



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Nudo y lupa distinguen evaluación conjunta e identificación de contribuciones; el número de trazos es ilustrativo. Base conceptual: técnicas combinadas y preguntas pendientes sobre efectos aislados y mecanismos en Wang y Hagger (2023), capítulo 36 [3].
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023).

14. Una base para leer participación con preguntas precisas

Las agendas de los capítulos pertenecen a sus fechas y conservan preguntas abiertas. En 2015, Biddle, Mutrie y Gorely reclamaban mejor conocimiento de mantenimiento, contexto, diversidad de poblaciones y mecanismos psicológicos. En 2023, Wang y Hagger pedían estudiar técnicas específicas, mediación, variación entre contextos y formas de intervención mediante tecnología. Leídas juntas, esas agendas muestran objetos que una propuesta del campo necesita distinguir, sin suponer que todas las cuestiones han sido resueltas o siguen exactamente igual hoy.[2][3]

La amplitud del campo tampoco exige investigar todo a la vez. Una actividad puede delimitarse por modalidad, propósito, contexto y periodo de participación. Después se puede preguntar por experiencia, capacidad, intención, conducta o resultado. Los capítulos favorecen relacionar esas dimensiones sin confundirlas. El criterio de lectura es conocer qué se definió, qué información se obtuvo y qué conclusión permite. Un vocabulario común facilita comparar trabajos que utilizan la misma palabra para objetos distintos.[1][2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético final: una propuesta comunitaria pretende facilitar participación en actividades elegidas por sus integrantes. Antes de evaluar resultados puede aclarar qué entiende por participación, qué actividades contempla y qué oportunidades ofrece. Más adelante puede distinguir la experiencia comunicada de la conducta observada y preguntar por continuidad. El ejemplo reúne preguntas de los capítulos, no un programa validado. Su función es mostrar que definir el objeto orienta conversación, diseño e interpretación.

Actividad física, ejercicio y deporte permiten organizar conductas y contextos, mientras condición física y bienestar describen capacidades o resultados que requieren información propia. La psicología añade preguntas sobre motivos, experiencias, relaciones y cambio, situadas entre oportunidades sociales y ambientales. Con esas bases, las lecturas posteriores pueden desarrollar barreras, teorías, adherencia y afecto sobre objetos definidos. Comprender participación comienza por saber de qué conducta hablamos y qué pregunta estamos intentando responder.[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 1. Introduction and rationale: why you should take your dog for a walk even if you don’t have one!

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

Capítulo 17. Summary, conclusions and recommendations: all’s well that ends!

3. Wang, J. C. K., & Hagger, M. S. (2023). Self-determination theory in physical activity contexts. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 740–759). Oxford University Press.

Capítulo 36. Self-Determination Theory in Physical Activity Contexts

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