

Respuestas afectivas al ejercicio y experiencia de participación

Las respuestas afectivas al ejercicio son variaciones de la experiencia subjetiva agradable o desagradable y de la activación asociadas con un episodio de actividad, interpretadas según momento, intensidad relativa, contexto y medida utilizada.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 4928 palabras de cuerpo

Resumen

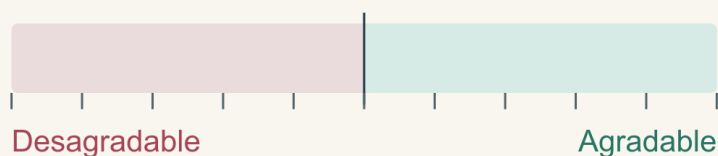
Las respuestas afectivas al ejercicio describen cómo se vive una actividad antes, durante y después del esfuerzo. Esta lectura distingue valencia, activación, emoción, estado de ánimo y disfrute para comprender por qué una valoración final favorable puede coexistir con momentos desagradables. Examina intensidad relativa, diferencias individuales y límites de los promedios, junto con instrumentos y decisiones temporales de medición. Los estudios reseñados sobre ritmo elegido y regulación por sensación se presentan con sus poblaciones, procedimientos y resultados concretos. También se analizan mecanismos propuestos, recuerdos, expectativas y condiciones sociales de participación. La comparación entre fuentes conserva evidencia específica de ejercicio y contraste deportivo, sin prometer bienestar, establecer pautas clínicas ni convertir las preguntas abiertas de 2021 en conclusiones resueltas.

Palabras clave: afecto básico; valencia afectiva; activación; intensidad relativa; rebote afectivo; disfrute; memoria afectiva; ejercicio

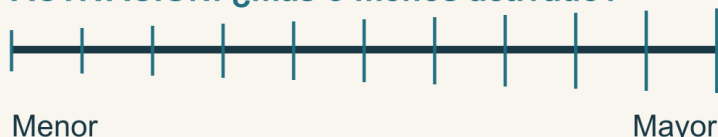
<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/respuestas-afectivas-al-ejercicio-y-experiencia-de-participacion.html>

Dos dimensiones, cuatro experiencias posibles

VALENCIA: ¿agradable o desagradable?



ACTIVACIÓN: ¿más o menos activado?



La activación subjetiva y el pulso tampoco son la misma medida.

- Entusiasmo
Agradable + alta
- Calma
Agradable + baja
- Tensión
Desagradable + alta
- Letargo
Desagradable + baja

[Inferencia] Organizador original de dimensiones y ejemplos conceptuales. Las reglas no representan puntuaciones ni límites personales; las combinaciones no identifican la utilidad de una emoción para rendir.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Panteleimon Ekkekakis y Mark E. Hartman (2021); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

La experiencia de una sesión necesita su propia pregunta

Una sesión de ejercicio puede terminar con satisfacción y haber incluido momentos desagradables. También puede resultar agradable mientras ocurre sin producir una valoración especial después. Ekkekakis y Hartman organizan su capítulo alrededor de esta dificultad: la afirmación general de que el ejercicio hace sentir mejor no describe necesariamente lo que las personas experimentan durante el esfuerzo. La respuesta depende de qué sensación se mide, cuándo se pregunta y en qué condiciones se realiza la actividad.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely estudian la relación entre actividad física y bienestar psicológico mediante resultados diferentes: afecto, estados de ánimo, disfrute, calidad de vida y otros. Su amplitud permite reconocer que una experiencia inmediata agradable y una mejora duradera de calidad de vida son objetos distintos. Que ambos interesen a la psicología del ejercicio no autoriza a tratarlos como una sola variable ni a atribuir a una sesión cambios que requieren observar períodos más largos.^[2]

La experiencia afectiva tiene interés por sí misma y por su posible relación con la participación posterior. Esta segunda pregunta exige seguir la conducta después de la sesión. Una valoración favorable al acabar informa sobre ese momento; su relación con regresar, caminar otros días o mantener un programa necesita medidas adicionales. El capítulo de 2021 examina precisamente cómo experiencias, recuerdos y decisiones podrían conectarse, conservando preguntas que aún requieren investigación.^[1]

Moran y Toner aportan un contraste deportivo. En competición, una emoción puede relacionarse con metas, valoración del rendimiento y demandas de una tarea. Esa discusión ayuda a separar significado y sensación, pero sus ejemplos de atletas no representan automáticamente a quienes realizan ejercicio recreativo. La presente lectura utiliza ese capítulo para precisar conceptos y medición, mientras la evidencia sobre intensidad y experiencias durante ejercicio procede de las fuentes específicas de ese ámbito.^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una persona dice que su clase fue buena porque completó una tarea que valoraba. Cuando se pregunta por el esfuerzo, recuerda varios minutos que preferiría no repetir. Ambas respuestas pueden describir aspectos reales del mismo episodio. Escuchar únicamente el juicio final dejaría fuera la experiencia durante la actividad; preguntar solo por el momento más difícil perdería la satisfacción posterior. El problema consiste en describir esa combinación con preguntas diferenciadas.

Afecto, emoción y estado de ánimo permiten describir cosas diferentes

Biddle, Mutrie y Gorely definen el afecto básico como una respuesta genérica con valencia: sentirse agradable o desagradablemente. Puede formar parte de una emoción, pero no requiere identificar un acontecimiento específico que lo haya provocado. Ekkekakis y Hartman utilizan este nivel elemental para estudiar ejercicio porque permite registrar la experiencia sin imponer previamente una lista de emociones que todos los participantes deberían sentir.^{[2][1]}

La emoción incorpora una respuesta a eventos o valoraciones. El orgullo por dominar una tarea y la vergüenza por una exposición pública tienen un objeto y un significado que la simple posición agradable o desagradable no describe. El estado de ánimo suele ser más difuso y prolongado; su causa puede resultar menos identificable. Los capítulos presentan estas distinciones como definiciones de trabajo, reconociendo que la experiencia cotidiana y el vocabulario empleado pueden hacer difícil separarlas.^{[2][3]}

No hace falta elegir entre describir el afecto y comprender una emoción. Una persona puede sentirse agradablemente y, además, reconocer alegría por compartir una actividad. La primera descripción permite comparar valencia entre momentos; la segunda sitúa su significado. Si el interés es el efecto de una situación concreta, como intentar una actividad nueva frente a otras personas, el capítulo de actividad física contempla que emociones específicas puedan ser pertinentes.^[2]

La diferencia también afecta al tiempo de referencia. Preguntar por el ánimo habitual de las últimas semanas no ofrece la misma información que preguntar cómo se siente alguien ahora. Un instrumento puede cambiar sus instrucciones temporales y recoger respuestas diferentes. Interpretar esas respuestas requiere conservar las instrucciones utilizadas, en lugar de asumir que toda palabra emocional describe una reacción aguda al ejercicio recién realizado.^[2]

[Inferencia] Una participante hipotética llega irritable por un asunto previo, se siente cómoda durante una caminata y experimenta orgullo al concluirla. El ánimo inicial, la valencia durante la actividad y la emoción final aportan información diferente. El ejemplo permite formular qué se pretende estudiar: cambio de sensación inmediata, significado del logro o evolución de un estado más persistente. Una explicación clara comienza con esa elección conceptual y después decide qué preguntas podrían responderla.

Sentirse activado no indica por sí solo placer ni utilidad

El modelo dimensional utilizado por Ekkekakis y Hartman combina dos ejes: valencia agradable o desagradable y activación alta o baja. Son dimensiones ortogonales. Energía o entusiasmo pueden representar estados agradables con activación elevada; calma o relajación, estados agradables con activación menor. Tensión y nerviosismo pueden ocupar la combinación desagradable y activada, mientras cansancio o letargo ilustran una combinación desagradable con baja activación.^[1]

Esta organización impide interpretar sentirse mejor como aumentar siempre la energía. Después de una actividad, una transición hacia tranquilidad puede ser agradable aunque disminuya la activación percibida. Una medida centrada en vigor o entusiasmo ofrece información sobre un sector del espacio afectivo. Si el resultado buscado es valencia general, ese sector no basta para representar todas las formas de experiencia agradable.^[2]

El capítulo de Moran y Toner añade otra distinción: tono agradable y función sobre el rendimiento no son equivalentes. Algunas emociones desagradables pueden vivirse como movilizadoras en determinadas situaciones competitivas; una emoción agradable tampoco produce necesariamente mejor rendimiento en toda tarea. Se trata de una discusión sobre atletas, emociones y demandas específicas. No permite

concluir que el malestar durante ejercicio recreativo sea una condición útil que deba buscarse.^[3]

Conviene distinguir también activación percibida y registros fisiológicos. Sentirse activado es una descripción subjetiva; el ritmo cardíaco registra otra variable. Moran y Toner explican que durante tareas dinámicas varios factores influyen en la respuesta cardiovascular, lo que dificulta aislar valencia emocional. El esfuerzo de moverse puede elevar el pulso sin identificar si la persona vive ese esfuerzo como agradable, desagradable o indiferente.^[3]

[Inferencia] Dos participantes hipotéticos terminan con respiración acelerada. Uno se siente animado; el otro, tenso. Un tercer participante termina más tranquilo que al comenzar y aprecia esa calma. Registrar solo aceleración corporal uniría experiencias distintas, y registrar solo energía podría ignorar la tercera. La descripción necesita conservar valencia, activación y significado de la situación como preguntas relacionadas que no se sustituyen entre sí. Así se evita usar positivo como sinónimo de intenso o negativo como sinónimo de inútil.

El momento de medida cambia la historia que se cuenta

Los estudios tradicionales revisados por Ekkekakis y Hartman solían comparar antes y después de ejercicio de intensidad intermedia en participantes jóvenes, sanos, activos y con buena condición física. Esa plataforma permitió encontrar mejoras posteriores en estados seleccionados, pero dejó dos cuestiones importantes: cómo fue el esfuerzo mientras ocurría y si otros participantes responderían igual. La renovación metodológica incluyó registrar antes, durante y después, además de ampliar el rango de intensidades y atender diferencias individuales.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely ilustran el problema mediante una caminata de quince minutos a ritmo elegido y una prueba progresiva hasta agotamiento. La primera se asocia en su figura con una experiencia agradable y activada durante la actividad. La prueba hasta agotamiento muestra desplazamiento hacia una experiencia desagradable durante el esfuerzo; después del enfriamiento y recuperación sentada vuelve una experiencia agradable con menor activación. Son condiciones distintas, no una curva que toda sesión deba reproducir.^[2]

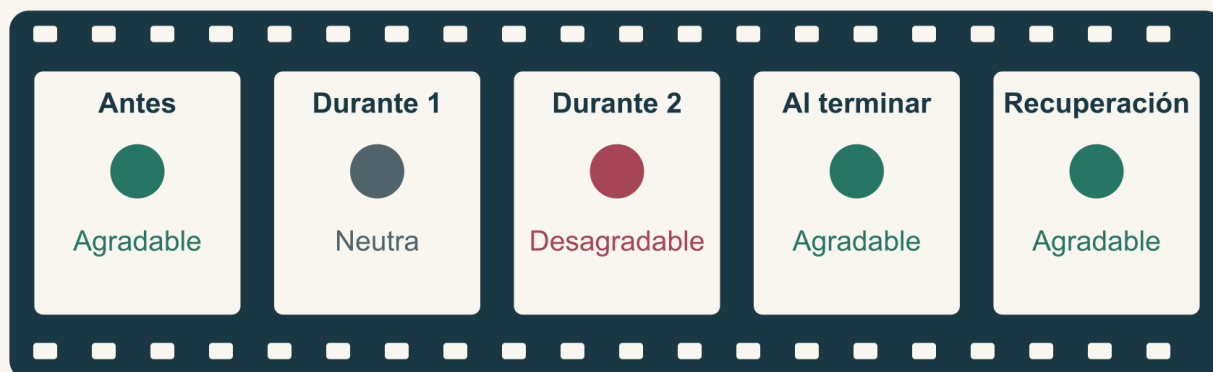
El rebote afectivo describe el cambio hacia una valencia más positiva después de detener un esfuerzo que pudo resultar desagradable. La reseña de 2015 lo incluye entre las proposiciones del modelo de modo dual. Su importancia conceptual reside en que una medición posterior favorable puede coexistir con una experiencia durante el ejercicio desfavorable. La segunda no desaparece porque la primera se haya registrado unos minutos después.^[2]

La comparación necesita indicar qué significa después. Final inmediato, enfriamiento y recuperación posterior pueden recoger estados diferentes. Ekkekakis y Hartman señalan que promediar todo el período también puede ocultar esa dinámica. Para comprender la experiencia importa la secuencia, además del valor inicial y final: cuándo cambia la sensación, durante cuánto tiempo se mantiene y qué ocurre al cesar la demanda.^[1]

[Inferencia] En dos sesiones hipotéticas, la valoración final es igualmente agradable. En una, la experiencia fue estable; en otra, alternó entre comodidad y malestar antes de mejorar al terminar. Una comparación basada únicamente en el final las trataría como semejantes. Con registros durante el episodio aparecerían diferencias útiles para estudiar qué se recuerda y qué condiciones se preferiría repetir. No hace falta asignarles una calificación total para reconocer que representan trayectorias distintas.

Preguntar durante cambia el relato del episodio

Ejemplo hipotético. Sensaciones expresadas con palabras.



La secuencia requiere medir los momentos.

Una respuesta final favorable no describe todo el esfuerzo.

[Inferencia] Episodio ficticio diseñado para mostrar coexistencia de desagrado durante y agrado posterior. Las posiciones son momentos conceptuales; no datos ni una trayectoria universal de rebote. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Panteleimon Ekkekakis y Mark E. Hartman (2021); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

Elegir una medida significa decidir qué experiencia podrá aparecer

El enfoque categorial pregunta por estados o emociones concretos; el dimensional describe propiedades comunes, como valencia y activación. Biddle, Mutrie y Gorely sostienen que la elección depende de la pregunta de investigación. Si interesa placer o desagrado durante ejercicio y su posible relación con participación, una medida dimensional puede ser adecuada. Si interesa una reacción a un acontecimiento definido, puede ser necesario identificar emociones específicas y las valoraciones asociadas.^[2]

La Feeling Scale es una medida de un solo ítem de valencia afectiva desarrollada para investigación de ejercicio. El capítulo la describe con once posiciones entre muy malo y muy bueno, de menos cinco a más cinco. Se utiliza para registrar cómo se siente la persona en ese momento, sin pedirle que diagnostique la causa. La activación requiere una pregunta diferente. La brevedad facilita mediciones repetidas durante una sesión, pero una puntuación aislada conserva un contenido limitado.^[2]

El POMS recoge varios estados negativos y vigor como estado positivo en su forma habitual. PANAS organiza afecto positivo y negativo, con contenido positivo predominantemente activado. Otros instrumentos, como EFI y SEES, se diseñaron para experiencias relacionadas con ejercicio. La reseña discute una dificultad conceptual de estas últimas: comparar antes, durante y después mediante estados que se consideran específicos de ejercicio puede limitar el sentido de las comparaciones fuera de la actividad.^[2]

Moran y Toner muestran una discusión semejante en deporte: una escala de ánimo general y un cuestionario de emociones precompetitivas no persiguen exactamente el mismo objeto. Los autoinformes permiten acceder a experiencia subjetiva y resultan prácticos, pero pueden verse afectados por deseabilidad social y recuerdo retrospectivo. Sus observaciones ayudan a valorar límites metodológicos; la evidencia psicométrica de un instrumento deportivo no se traslada por su nombre a toda población de ejercicio.^[3]

[Inferencia] Si una evaluación hipotética utiliza solo una subescala de vigor, una transición hacia calma agradable podría parecer una pérdida. Si pregunta únicamente por tensión, su descenso no informa cuánto placer hubo. Una selección razonada comienza con el fenómeno y añade instrucciones temporales claras. Después puede combinar preguntas breves durante el esfuerzo con una descripción posterior del significado. Esa combinación es una propuesta de organización, no la validación de una batería nueva ni un instrumento clínico para lectores.

La intensidad debe describirse en relación con la capacidad individual

Ekkekakis y Hartman distinguen dominios de intensidad mediante respuestas fisiológicas. El moderado llega hasta el umbral de lactato, entendido como límite superior sin acumulación de lactato; el umbral ventilatorio sirve como aproximación menos invasiva. En ese dominio es posible mantener un estado estable con perturbación fisiológica relativamente pequeña. El capítulo señala que la mayoría de las personas conserva o mejora una valencia positiva durante ejercicio dentro de este dominio.^[1]

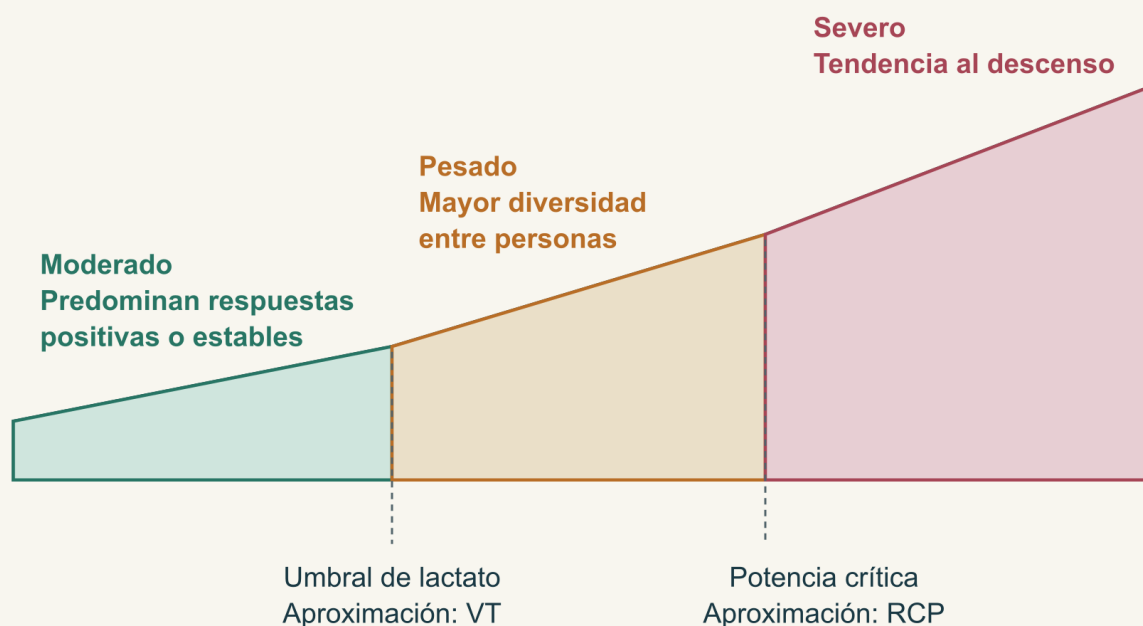
El dominio pesado se extiende desde el umbral de lactato hasta la potencia crítica, definida como el límite superior en el que puede restablecerse un estado estable. El punto de compensación respiratoria se presenta como aproximación a ese límite. En este dominio las respuestas afectivas muestran mayor variabilidad: algunas personas mejoran y otras empeoran. El término pesado designa aquí una clasificación fisiológica; no describe levantar objetos ni una valoración cotidiana de que la tarea resulta difícil.^[1]

El dominio severo va desde la potencia crítica hasta el pico de consumo de oxígeno, según la descripción del capítulo. Incluso con resistencia constante, las respuestas fisiológicas continúan aumentando y el ejercicio puede terminar después de pocos minutos. En este dominio, la síntesis informa una tendencia a disminuir valencia en todas o casi todas las personas. La explicación se refiere a condiciones investigadas, no a que toda actividad intensa sea rechazada por cada participante.^[1]

La tabla de 2015 utiliza una presentación más esquemática alrededor del umbral ventilatorio. El capítulo de 2021 precisa dos límites fisiológicos y sus aproximaciones. Conviene conservar qué clasificación utiliza cada fuente en lugar de combinar sus etiquetas como si fueran idénticas. Tampoco un porcentaje de frecuencia cardíaca o una velocidad externa identifica por sí solo el mismo dominio para todas las personas. La capacidad funcional individual forma parte de la interpretación.^{[2][1]}

[Inferencia] Dos participantes hipotéticos caminan a la misma velocidad, pero la demanda relativa difiere. Comparar sus sensaciones atribuyéndolas únicamente a la velocidad perdería esa diferencia. En una investigación educativa podría describirse carga, duración, referencias fisiológicas disponibles y experiencia subjetiva por separado. Los dominios sirven para formular preguntas sobre intensidad relativa y afecto; no proporcionan horarios, zonas personales ni una autorización sanitaria calculada desde una lectura general.

Dominios relativos: dos límites fisiológicos



Carga en relación con capacidad individual. Sin porcentajes universales.

[Inferencia] Esquema original basado en la clasificación fisiológica de Ekkekakis y Hartman (2021). La pendiente no es una función numérica ni un cambio temporal; VT y RCP son aproximaciones descritas por la fuente. No prescribe intensidad individual. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Panteleimon Ekkekakis y Mark E. Hartman (2021).

La variabilidad individual puede quedar escondida dentro del promedio

Un promedio estable admite historias distintas. Puede representar ausencia de cambio en casi todos los participantes, o una combinación de personas que mejoran y otras que empeoran. Ekkekakis y Hartman incluyen el seguimiento individual entre los cambios metodológicos centrales del campo. Esta decisión resulta especialmente importante cuando aumenta la variabilidad, como ocurre en su síntesis del dominio pesado.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely resumen cinco condiciones de investigación que van desde caminatas breves a ritmo elegido hasta ejercicio al agotamiento. Sus datos reseñados muestran respuestas favorables frecuentes en las caminatas, mayor variabilidad en una condición de ciclismo y respuestas negativas casi universales durante las pruebas al agotamiento. Comparar condiciones aporta información que se perdería si se buscara una única respuesta promedio al ejercicio sin describir su estímulo.^[2]

La tabla de Ekkekakis y Hartman incluye el estudio de Jones y colaboradores de 2018, de diseño transversal y correlacional, durante una prueba progresiva en cinta. Los participantes se agruparon según respuestas negativas o neutras/positivas entre umbral ventilatorio y compensación respiratoria. Preferencia por intensidad y sexo permitieron clasificar el grupo afectivo en el setenta y uno por ciento de los casos mediante análisis discriminante. Esa cifra expresa clasificación dentro del estudio, no prevalencia de malestar ni capacidad diagnóstica general.^[1]

La reseña de 2015 añade una comparación de mujeres inactivas con distinto estado ponderal durante una prueba hasta agotamiento voluntario. Las mujeres con obesidad mostraron menor placer y energía al final que los otros grupos, y menor placer en los niveles estudiados. También las mujeres de peso normal redujeron notablemente placer a intensidades altas. El resultado conserva población y procedimiento; no define una respuesta inevitable de cualquier mujer ni explica por sí solo sus causas.^[2]

[Inferencia] En un grupo hipotético, presentar solo la media podría hacer parecer satisfactoria una actividad mientras una parte de participantes la encuentra repetidamente desagradable. Mostrar trayectorias o distribución de respuestas permitiría formular qué condiciones se relacionan con esas diferencias. La comparación puede abrir preguntas sobre preferencias, experiencia y capacidad, sin transformar un perfil de respuesta en una etiqueta fija. Se estudia cómo vive alguien una tarea situada, no cuánto mérito tiene por tolerarla.

Las síntesis favorables responden a resultados y tiempos concretos

La reseña de Biddle, Mutrie y Gorely presenta evidencia favorable sobre estados afectivos, pero también señala debilidades de diseño y heterogeneidad de medidas. Una de sus síntesis es el metaanálisis de Reed y Ones de 2006: ciento cincuenta y ocho estudios de ejercicio aeróbico agudo y afecto positivo activado, con tamaño de efecto global de 0,47. El resultado concierne a un estado agradable y activado, no a todo bienestar psicológico ni a una proporción de participantes beneficiados.^[2]

El capítulo describe resultados positivos inmediatamente después del ejercicio y relaciones con nivel inicial de afecto, intensidad y duración. Esas comparaciones son moderadores de la síntesis histórica. Una condición que aparece asociada con mayor efecto en estudios reunidos no constituye automáticamente la mejor sesión para un individuo. Además, numerosos trabajos no siguieron los cambios durante la actividad; una conclusión posterior favorable deja abierta la experiencia del esfuerzo.^[2]

Reed y Buck, en la reseña de 2009, reunieron ciento cinco estudios sobre ejercicio aeróbico regular y obtuvieron un tamaño de efecto global de 0,57. Esta pregunta

difiere de la anterior: un programa durante un período y una sesión aguda ocupan escalas temporales distintas. El capítulo identifica diversidad extrema de medidas incluidas como afecto positivo activado y limitaciones de los diseños, aunque encuentra cierta consistencia entre ambas síntesis.^[2]

Ekkekakis y Hartman explican por qué el campo avanzó hacia valencia básica, registros durante el ejercicio y rangos amplios de intensidad. Su revisión de 2021 no obliga a descartar resultados posteriores favorables; limita la generalización de que toda experiencia durante el ejercicio mejora. Conservar la variable concreta permite leer ambas fuentes: pueden existir cambios posteriores de afecto positivo activado y, al mismo tiempo, momentos desagradables durante ciertas condiciones de esfuerzo.^{[1][2]}

[Inferencia] Una comparación educativa de resultados podría organizar tres columnas: fenómeno evaluado, momento de observación y condición de actividad. El tamaño de efecto se anotaría junto al diseño y la población, sin traducirlo a porcentaje de bienestar. Así, una síntesis favorable deja de funcionar como eslogan y se convierte en respuesta a una pregunta delimitada. Esa organización también muestra qué falta medir antes de afirmar que una experiencia inmediata explica participación duradera.

El ritmo elegido y la regulación por sensación tienen evidencia delimitada

La tabla 14.1 reúne estudios que exploran si la experiencia afectiva puede participar en la regulación de la intensidad. Rose y Parfitt, en 2008, compararon dentro de las mismas participantes ocho sesiones de veinte minutos en cinta: cuatro reguladas para sentirse bien y cuatro para sentirse bastante bien. Las mujeres sedentarias eligieron intensidades próximas al umbral ventilatorio. El hallazgo pertenece a ese procedimiento y población; no demuestra que una palabra produzca siempre una intensidad fisiológica determinada.^[1]

Las medias de frecuencia cardíaca máxima fueron sesenta y cuatro y sesenta y ocho por ciento, respectivamente, con la variación informada en la tabla. Son descripciones del grupo, no zonas personales deducibles para cualquier lector. La aportación es estudiar qué intensidad eligen participantes cuando la consigna se refiere a su sensación. La relación con referencias fisiológicas se evaluó después; no estaba incorporada como una equivalencia universal entre sentir bien y un porcentaje fijo.^[1]

Parfitt y colaboradores, en 2012, realizaron un ensayo aleatorizado de ocho semanas con entrenamiento frente a control. El grupo de entrenamiento regulaba intensidad para sentirse bien y realizaba tres sesiones semanales de treinta minutos, dos

supervisadas y una sin supervisión; el control conservaba su rutina habitual. La tabla informa mejora del tiempo hasta alcanzar el umbral ventilatorio en entrenamiento: de 258,5 a 318,5 segundos, aproximadamente 23,2 por ciento. El control pasó de 266,7 a 248,3 segundos, una reducción de 6,9 por ciento.^[1]

El resultado es tiempo hasta un umbral en la evaluación descrita. No debe renombrarse como aumento del consumo máximo de oxígeno ni como porcentaje de adherencia. La comparación aporta evidencia de que un programa regulado por sensación puede relacionarse con adaptación física en esas condiciones. Su estructura temporal, supervisión y grupo de comparación forman parte del resultado; extraer solo la consigna afectiva convertiría un programa en una frase aislada.^[1]

[Inferencia] Para discutir estos estudios en formación, puede preguntarse qué decidió la participante, qué hizo el programa y qué se midió. Una preferencia durante una sesión y un cambio después de ocho semanas no son pruebas intercambiables. La posibilidad de escuchar la sensación personal merece una pregunta aplicada, mientras la descripción de un ensayo conserva su función científica. Convertirla en una pauta individual exigiría información que estos resúmenes no proporcionan.

Relacionar afecto y conducta exige conservar cómo se midió cada uno

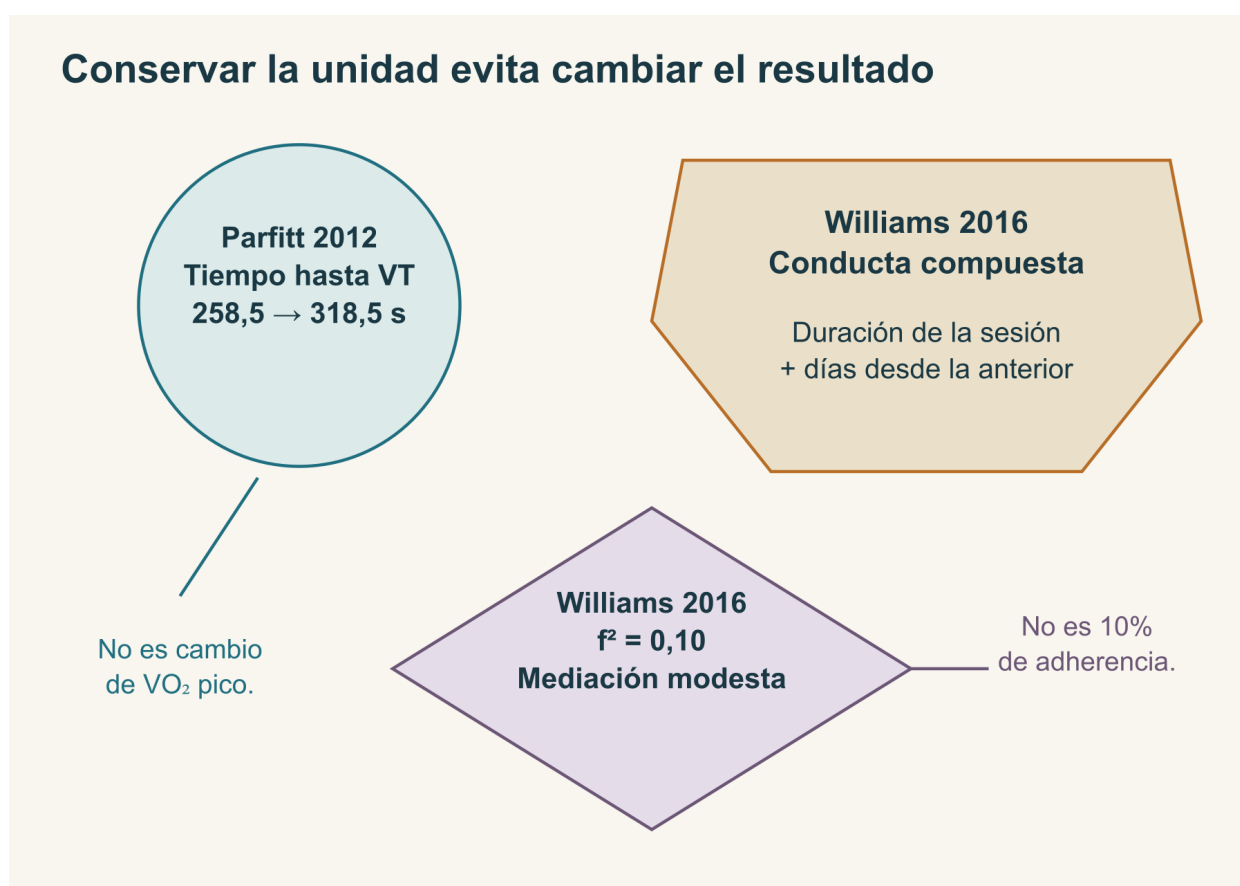
Williams y colaboradores, en el estudio de 2016 reseñado por Ekkekakis y Hartman, compararon durante seis meses dos condiciones aleatorizadas. Una permitía regular el ritmo sin superar el setenta y seis por ciento de frecuencia cardíaca máxima; la otra establecía un rango entre sesenta y cuatro y setenta y seis por ciento. La experiencia afectiva se evaluó mediante registros momentáneos en la vida cotidiana. La comparación no fue simplemente actividad libre frente a obligación, porque ambas condiciones incluían límites definidos.^[1]

La condición de ritmo propio mostró valencia ligeramente más alta y un resultado más favorable en un índice compuesto de conducta. Ese índice combinaba duración de ejercicio y latencia, entendida como días transcurridos desde la sesión anterior. Duración y separación temporal son componentes diferentes. El resultado no puede convertirse sin explicación en asistencia, minutos semanales o cumplimiento de una recomendación sanitaria, porque el índice estudiado tenía otra definición.^[1]

La tabla califica como modesto el apoyo a un efecto indirecto o mediador de la condición sobre conducta a través de valencia, con f cuadrado igual a 0,10. Es una medida de tamaño de efecto, no un aumento del diez por ciento en adherencia. La mediación ofrece una manera de contrastar relaciones entre intervención, experiencia y comportamiento; el propio capítulo conserva carácter preliminar y evita presentar una cadena causal definitivamente establecida para cualquier programa.^[1]

Los registros momentáneos reducen el intervalo entre experiencia y respuesta. Moran y Toner discuten esa ventaja en deporte y también sus dificultades durante ejecución competitiva, cuando responder puede interrumpir una tarea. El principio metodológico es útil como contraste: acercar la medida al acontecimiento mejora la precisión temporal buscada, pero la viabilidad depende del contexto. Una medición durante ejercicio debe considerar qué está haciendo la persona cuando se le pregunta.^[3]

[Inferencia] En una evaluación hipotética, una participante mantiene sesiones cortas y cercanas, mientras otra realiza sesiones largas con más separación. Un índice que combina ambos componentes podría ocultar esas diferencias si se comunica solo una puntuación total. Describir las variables permite decidir qué cambio interesa estudiar. También facilita preguntar si el afecto de una sesión se relaciona con la siguiente, sin afirmar que la emoción explica por completo el tiempo, el acceso o la decisión de volver.



[Inferencia] Comparación original de las medidas reseñadas en la tabla 14.1, no reanálisis de estudios. Parfitt estudió un programa de ocho semanas; Williams, seis meses. Las cifras conservan sus variables y no son pautas ni efectos universales. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Panteleimon Ekkekakis y Mark E. Hartman (2021).

Los mecanismos propuestos no equivalen a una explicación única

Biddle, Mutrie y Gorely reúnen mecanismos posibles de bienestar asociado con actividad física: procesos bioquímicos, cambios fisiológicos, experiencias de dominio y control, distracción de situaciones estresantes e interacción social. Su presentación reconoce que los mecanismos no estaban claramente identificados. La pluralidad permite formular hipótesis complementarias; no demuestra que todas actúen en cada sesión ni con el mismo peso.^[2]

Ekkekakis y Hartman precisan que mecanismos explicativos de sentir mejor y sentir peor necesitan estudiarse atendiendo intensidad y diferencias individuales. La autoeficacia podría ayudar a conservar placer ante tareas desafiantes. La liberación de endorfinas podría relacionarse con alivio posterior a un esfuerzo desagradable. Son posibilidades situadas, no una explicación suficiente de toda experiencia agradable mientras se hace ejercicio.^[1]

En su balance de 2021, los autores señalan falta de apoyo claro para atribuir el placer por debajo del umbral ventilatorio a autoeficacia, endorfinas o endocannabinoides. Para ejercicio por encima del punto de compensación respiratoria proponen examinar combinación de señales periféricas intensas y cambios en procesos prefrontales. Los estudios de hemodinámica reseñados aportan relaciones, pero no establecen una causalidad única de la experiencia desagradable.^[1]

La comparación distingue el fenómeno de la explicación. Una trayectoria afectiva puede estar bien descrita aunque se desconozca qué combinación de procesos la produjo. También una explicación plausible puede requerir medir el mecanismo y no solo el resultado. Hablar de sustancias corporales o regiones cerebrales no elimina esa exigencia. El capítulo convierte mecanismos de ambas direcciones afectivas en su primera pregunta abierta.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, alguien termina satisfecho después de moverse con amistades. Podrían interesar esfuerzo, compañía, sensación de dominio o alivio de una demanda. Elegir de antemano una sola explicación haría desaparecer las otras preguntas antes de estudiarlas. Una investigación podría comparar condiciones y registrar variables pertinentes según una hipótesis concreta. El ejemplo ofrece una manera de organizar la indagación, sin inferir procesos biológicos desde una frase de satisfacción ni equiparar correlación fisiológica con causa.

Vivir, recordar y anticipar una actividad son procesos relacionados

La experiencia durante una sesión no es idéntica a su recuerdo. Ekkekakis y Hartman plantean cómo el placer y desagrado podrían dejar valoraciones afectivas que se recuperan al considerar otra actividad. Las teorías reseñadas proponen asociaciones entre experiencias pasadas y tendencias de acercamiento o evitación. El capítulo presenta la formación de esos recuerdos como problema de investigación, no como una ley según la cual una sesión desagradable determina abandonar.^[1]

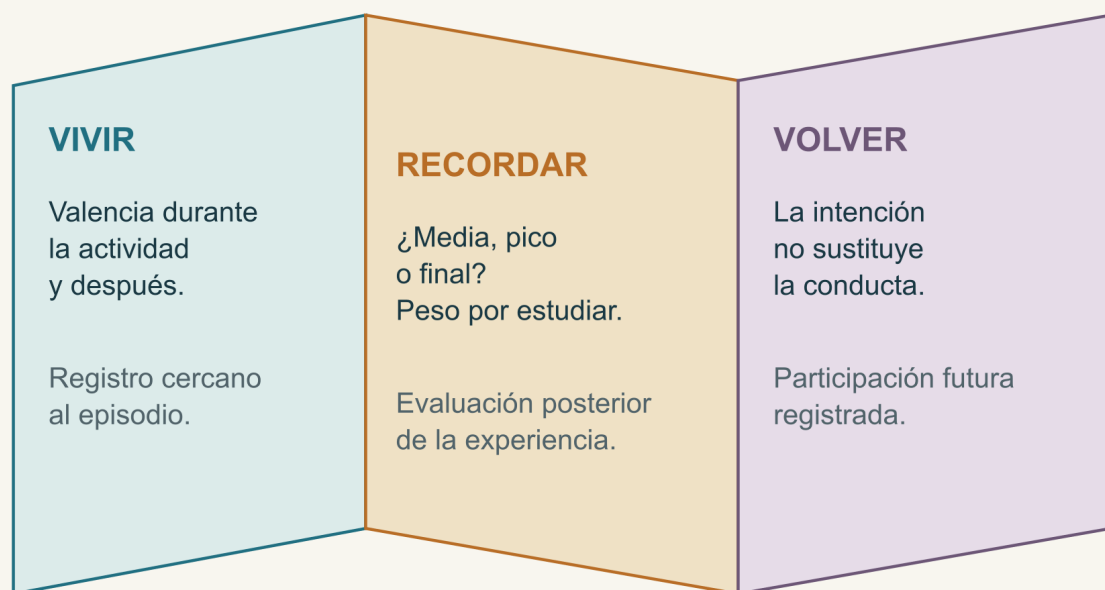
La memoria puede reunir esfuerzo, alivio y satisfacción por un logro. Los autores preguntan qué componente tendría mayor peso cuando durante la actividad hubo desagrado y después orgullo. Señalan evidencia reseñada según la cual las valoraciones durante el ejercicio se relacionan más estrechamente con actividad posterior que las recogidas después. Una asociación predictiva aporta información temporal; todavía necesita explicar cómo se forma el recuerdo y qué condiciones intervienen.^[1]

La regla del pico y el final, procedente de investigación sobre decisiones en otros ámbitos, abre otra posibilidad: que ciertos momentos intensos y el desenlace influyan más en la evaluación recordada que un promedio de toda la experiencia. El capítulo pregunta por su aplicabilidad al ejercicio. También distingue media durante la actividad, media global, pendiente, picos agradables o desagradables y final. Son operaciones que representan propiedades distintas de una trayectoria.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely definen el juicio afectivo reseñado en jóvenes como valoración de placer, disfrute y estados esperados o recordados. Su síntesis encuentra una asociación pequeña con actividad, lo que deja espacio a otros motivos y condiciones. Esta observación complementa la discusión de memoria: anticipar una sensación puede participar en una decisión sin ser una copia exacta del episodio anterior ni su explicación completa.^[2]

[Inferencia] Dos sesiones hipotéticas tienen igual promedio de valencia, pero una termina agradablemente y otra termina con desagrado. Si la pregunta es qué se recuerda una semana después, conviene conservar el final y otros momentos, además de la media. Después habría que recoger ese recuerdo y la conducta, en lugar de adivinarlos a partir del dibujo. Comparar experiencia, evaluación recordada y expectativa convierte una secuencia intuitiva en preguntas que pueden contrastarse.

Vivir, recordar y volver requieren datos distintos



Las conexiones se contrastan. No se deducen del dibujo.

[Inferencia] Composición original para distinguir medidas y preguntas. Pico y final son candidatos de investigación, no una regla confirmada para toda experiencia de ejercicio. Los paneles no representan una cadena causal demostrada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Panteleimon Ekkekakis y Mark E. Hartman (2021); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

La experiencia tiene condiciones sociales y culturales, además de carga

Ekkekakis y Hartman organizan factores potenciales desde contexto cultural e historia de educación física hasta valoraciones, entorno social, ambiente físico, estímulos audiovisuales y características del ejercicio. La figura correspondiente diferencia elementos que pueden requerir política, recursos o formación y decisiones más cercanas a una sesión. Esa amplitud cuestiona que mejorar experiencia consista exclusivamente en pedir a la persona que cambie sus pensamientos.^[1]

El capítulo reconoce alguna evidencia sobre intensidad, recursos audiovisuales y autonomía, y mayor desconocimiento sobre cultura, recuerdos de educación física, reinterpretación y liderazgo. Propone investigar intervenciones de varios niveles en participantes y condiciones habituales, con atención a su transferencia. Una lista de factores posibles no equivale a una lista de componentes cuya eficacia esté demostrada ni informa qué combinación conviene en cada situación.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely describen experiencias desfavorables de ridiculización por habilidades y dificultades de quienes juzgan su abandono como fracaso. Moran y Toner reseñan fuentes de goce deportivo que incluyen esfuerzo y dominio, interacciones, apoyo y movimiento. Esta comparación muestra que el significado social puede entrar en la experiencia, conservando ámbitos distintos: jóvenes atletas o antiguos patinadores no constituyen evidencia directa sobre todos los adultos de una clase recreativa.^{[2][3]}

La cuarta pregunta de Ekkekakis y Hartman considera si mensajes centrados en recompensas afectivas inmediatas podrían complementar campañas basadas en beneficios de salud futuros. En 2021 señalan ausencia de evaluaciones comparativas suficientes entre ambos enfoques. Presentar la propuesta como promesa de que mensajes de placer aumentan participación excedería ese balance. El interés es estudiar cómo se comunica la actividad y si su experiencia efectiva corresponde a lo que se anuncia.^[1]

[Inferencia] En una clase hipotética, anunciar diversión mientras se ridiculiza a quien necesita otro ritmo crea una discrepancia entre mensaje y experiencia. Describir esa situación permite estudiar lenguaje, trato y condiciones de tarea sin culpar al participante por no sentir lo prometido. Otro espacio puede resultar acogedor y seguir teniendo una dificultad de horario. Afecto, oportunidades y relación social deben mantenerse visibles para formular qué podría cambiarse y qué efecto habría que evaluar.

Una lectura aplicada conserva experiencias y preguntas abiertas

El disfrute puede incluir placer de movimiento, satisfacción con habilidades y relaciones. Biddle, Mutrie y Gorely comparan enfoques de flujo, motivación intrínseca y estados relacionados con ejercicio, pero reconocen dificultades conceptuales y de medición. Valorar una actividad por su importancia puede sostener participación aunque cada momento no sea placentero. Distinguir disfrute, juicio afectivo y valor permite escuchar razones diferentes sin exigir una emoción ideal como criterio de participación válida.^[2]

[Inferencia] Un ejercicio educativo hipotético comienza describiendo una caminata o clase que la persona considere pertinente. Se pregunta por sensación antes de empezar, en momentos del esfuerzo y al finalizar; se añade después qué significó la experiencia y qué preferiría repetir. Las respuestas se anotan junto a condiciones de ritmo, duración, ambiente y compañía. Esta propuesta sirve para aprender a diferenciar información; no establece una frecuencia de medición validada ni un protocolo de intervención.

[Inferencia] Si aparece desagrado durante la actividad y satisfacción posterior, se conservan ambas respuestas. Si una medida de activación aumenta, se pregunta por valencia en vez de decidir que hubo entusiasmo. Si hay intención de regresar, se distingue de la conducta cuando llegue otra oportunidad. La conversación puede reconocer que una experiencia fue agradable y que el horario resultó inaccesible. Esa separación evita convertir placer, importancia personal y posibilidades materiales en una sola puntuación.

La agenda de Ekkekakis y Hartman conserva cinco preguntas: mecanismos de sentir mejor y peor; posibilidades de mejorar experiencia; formación de recuerdos y valoraciones; mensajes afectivos frente a información de salud; e interacción de procesos afectivos y reflexivos. La última no se reduce a sumar agrado e intención. Las teorías reseñadas proponen moderación por recursos de autocontrol y condiciones como estrés o presión temporal, y requieren mejores medidas de asociaciones afectivas automáticas.^[1]

Moran y Toner subrayan que emociones cambian con el tiempo y que el recuerdo puede distorsionar su gradación subjetiva. Ese límite refuerza la necesidad de conservar registros cercanos y contexto, sin suponer que una entrevista posterior carezca de valor. Cada medida responde a una pregunta. La experiencia inmediata, el significado recordado y la participación futura pueden relacionarse, pero el conocimiento avanza al observar sus diferencias y contrastar sus conexiones en poblaciones y condiciones definidas.^{[3][1]}

Referencias bibliográficas

1. Ekkekakis, P., & Hartman, M. E. (2021). Affective responses to exercise. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise, and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Affective Responses to Exercise

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

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

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Emociones y afrontamiento

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