

Cita: Pulido-Iparraguirre, C., Marin-Gutierrez, M. & Villalobos-Manriquez, J. (2025). Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 25(2), 101-114

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

Relationship Between Physical Activity, Passion for Sports, and Life Satisfaction in Chilean Adults

Relação entre Atividade Física, Paixão pelo Esporte e Satisfação com a Vida em Adultos Chilenos

Pulido-Iparraguirre, Cristóbal¹, Marín-Gutiérrez, Mauricio¹, Villalobos-Manríquez, José²

¹ Departamento De Ciencias Sociales, Universidad de Tarapacá, Arica, Chile; ² Universidad de Tarapacá, Arica, Chile

RESUMEN

El presente estudio investiga la relación entre la actividad física, la pasión por el deporte y la satisfacción con la vida en adultos chilenos que realizan actividad física. Se utilizó un diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional-explicativo. Respondieron 306 adultos (62,7% hombres y 36,9% mujeres) con edades entre los 18 y 66 años ($M = 32,5$). Se utilizó, un cuestionario demográfico, la Escala de Pasión por el Deporte y la Escala de Satisfacción con la Vida. Se analizó un modelo de regresión lineal múltiple para explicar la variación de satisfacción vital (SV) a partir de edad, sexo, actividad física (AF), pasión armoniosa (PA) y pasión obsesiva (PO). Este obtuvo un R^2 de 0,214. Los resultados principales indican que: 1) una alta frecuencia de AF está asociada a una disminución de SV; 2) PA incide positivamente en SV y modera la relación entre AF y SV, actuando como un modificador de efecto positivo en dicha relación; 3) PO no predijo significativamente SV ni moderó la relación entre AF y SV. Se concluye que fomentar una PA por el deporte puede mejorar el impacto positivo de AF en SV.

Palabras clave: Actividad Física, Pasión Deportiva, Satisfacción Vital; Adultos Chilenos, Bienestar.

ABSTRACT

The present study investigates the relationship between physical activity, passion for sports, and life satisfaction among Chilean adults who engage in physical activity. A non-experimental, cross-sectional, and correlational-

explanatory design was used. A total of 306 adults (62.7% men and 36.9% women) aged between 18 and 66 years ($M = 32.5$) responded. A demographic questionnaire, the Passion for Sports Scale, and the Life Satisfaction Scale were utilized. A multiple linear regression model was analyzed to explain the variation in life satisfaction (LS) based on age, sex, physical activity (PA), harmonious passion (HP), and obsessive passion (OP). The model achieved an R^2 of 0.214. The main results indicate that: 1) a high frequency of PA is associated with a decrease in LS; 2) HP positively influences LS and moderates the relationship between PA and LS, acting as a positive effect modifier in this relationship; 3) OP did not significantly predict LS nor moderate the relationship between PA and LS. It is concluded that fostering HP for sports can enhance the positive impact of PA on LS.

Keywords: Physical Activity, Sports Passion, Life Satisfaction, Chilean Adults, Well-being.

RESUMO

O presente estudo investiga a relação entre atividade física, paixão por esportes e satisfação com a vida em adultos chilenos que praticam atividade física. Foi utilizado um desenho não experimental, transversal e de alcance correlacional-explicativo. Responderam 306 adultos (62,7% homens e 36,9% mulheres) com idades entre 18 e 66 anos ($M = 32,5$). Foi utilizado um questionário demográfico, a Escala de Paixão pelo Esporte e a Escala de Satisfação com a Vida. Foi analisado um modelo de regressão linear múltipla para explicar a variação da satisfação com a vida (SV) a partir da idade, sexo, atividade física (AF), paixão harmoniosa (PH) e paixão obsessiva (PO). Este obteve um R^2 de 0,214. Os principais resultados indicam que: 1) uma alta frequência de AF está associada a uma diminuição da SV; 2) PH influencia positivamente a SV e modera a relação entre AF e SV, atuando como um modificador de efeito positivo nessa relação; 3) PO não previu significativamente a SV nem moderou a relação entre AF e SV. Conclui-se que fomentar uma PH pelo esporte pode melhorar o impacto positivo da AF na SV.

Palavras chave: Atividade Física, Paixão Pelo Esporte, Satisfação com a Vida, Adultos Chilenos, Bemestar.

INTRODUCCIÓN

En la agitada sociedad contemporánea, caracterizada por demandas y exigencias constantes, la estabilidad emocional de las personas enfrenta desafíos significativos. En este contexto, la promoción del bienestar emerge como una meta fundamental para asegurar el desarrollo saludable tanto a nivel individual como comunitario (OMS, 2022).

Diversos estudios han subrayado la importancia de la actividad física y la práctica deportiva en la promoción de la salud física y mental de la población adulta (Jiménez et al., 2013; Jiménez et al. 2008; Matsudo, 2012). De acuerdo con Warburton et al. (2006), la actividad física regular contribuye a la prevención y tratamiento de varias enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, obesidad, osteoporosis y depresión. En esta misma línea, Matsudo (2012) señala que además de contribuir a la prevención y tratamiento de ECNT, la actividad física de intensidad moderada puede tener efectos beneficiosos en el autoconcepto, la autoestima, imagen corporal y el estado de ánimo. Otros hallazgos de investigación indican que practicar actividad física a niveles moderados o altos puede disminuir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental hasta en un 56%, en comparación con aquellos individuos realizan una cantidad insuficiente de actividad física (Rodríguez et al., 2015).

Una línea creciente de estudios se ha encargado de explorar la relación entre la actividad física y la satisfacción vital (SV), entendida esta última como una faceta del bienestar. La SV se define como aquella valoración global y subjetiva que una persona realiza sobre su vida bajo sus propios términos (Diener, 1985; Diener et al., 2012; Pavot

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

y Diener, 1993). Dentro de esta línea, Reigal et al. (2014) encontraron que los adolescentes que participan en actividades físicas de manera regular reportan niveles más altos de SV, subrayando la importancia de promover la práctica de actividad física para el desarrollo saludable de los jóvenes. De manera similar, en un estudio con 12,492 estudiantes universitarios de 24 países, Pengpid y Peltzer (2017) encontraron que aquellos estudiantes que realizaban actividad física de manera regular tendían a reportar niveles más altos de SV. Asimismo, An et al. (2020) evidenciaron que la actividad física está significativamente relacionada con una mayor SV tanto en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores, lo que sugiere que el bienestar puede incrementarse a través de la promoción de un estilo de vida activo, con independencia de la etapa de vida en que se encuentre la persona.

A pesar de los beneficios evidentes de la actividad física, su relación con la satisfacción no es del todo consistente. Por ejemplo, Márquez y Vega (2015) concluyen que el ejercicio regular practicado en exceso puede generar comportamientos adictivos con consecuencias adversas sobre la salud y pérdida de la calidad de vida. Predisic et al. (2015) por su parte, hallaron una relación significativa entre satisfacción vital y la práctica de actividad física, aunque advierten que esta es consistente sólo con algunos tipos de actividad, preferentemente de intensidad alta.

Estos hallazgos hacen suponer que la relación entre actividad física y satisfacción con la vida podría estar atravesada por el influjo de terceras variables. En este sentido, Antolin et al. (2009) y Andrade et al. (2012) señalan que, si bien el ejercicio y el deporte producen beneficios para la salud, la apariencia y el estado físico, la adicción al deporte y su práctica compulsiva, suponen un riesgo para la salud y el bienestar. Por otro lado, los estudios de Latorre-Roman et al. (2016; 2023) indican que aproximadamente la mitad de los practicantes de deportes sufren lesiones anualmente, con el volumen de entrenamiento como factor asociado, lo que también puede disminuir el bienestar subjetivo e incrementar los niveles de depresión, entre otras afecciones de salud mental.

El estudio de la pasión por el deporte es otra línea de investigación emergente que puede ayudar a esclarecer la intrincada relación entre la actividad física y la satisfacción vital (Méndez-Giménez et al., 2016; Pedrosa et al., 2016; Vallerand y Verner-Filion, 2020). Vallerand (2015) conceptualiza la pasión como un fuerte interés o inclinación hacia una actividad, objeto, concepto o persona que se valora intensamente y a la cual se dedica tiempo y energía de forma regular, convirtiéndose así en una parte esencial de la identidad del individuo.

Vallerand et al. (2003, 2007), propone un modelo dualista de la pasión (*'dualistic model of passion'*), en el que distingue entre pasión armoniosa (PA) y pasión obsesiva (PO). La PA se caracteriza por una internalización autónoma que lleva al individuo a decidir comprometerse de manera voluntaria y apasionada con una actividad, lo que le permite mantener una armonía con otras ocupaciones y aspectos de su vida. En contraste, la PO inicia como una internalización controlada de la actividad que con el tiempo va generando una presión interna para involucrarse en la actividad apasionada. Este proceso puede estar influenciado por presiones intrapersonales o interpersonales (como la búsqueda de aceptación social o la autoestima asociada a la actividad) y como resultado, las personas impulsadas por una PO experimentan una necesidad incontrolable de participar en la actividad que consideran importante.

De acuerdo con Vallerand y Verner-Filion (2020), las personas con una PA deberían poder concentrarse completamente en la tarea en cuestión y experimentar resultados positivos tanto durante la realización de la tarea (por ejemplo, afecto positivo situacional, concentración, flujo) como después de la realización de la tarea (afecto positivo general, satisfacción con la vida, etc.). Estos efectos han sido confirmados empíricamente por estudios recientes como el de Fonteyn et al. (2024), quienes encontraron que la PA se asocia con mayores niveles de afecto positivo y satisfacción de necesidades psicológicas básicas, mientras que la PO se vincula con afecto negativo y frustración de dichas necesidades, especialmente a nivel intrapersonal.

Por otra parte, Méndez-Giménez et al. (2016) concluyen que a diferencia de las personas con una PA dominante, las personas con mayor PO son más propensas a experimentar rumiaciones durante el tiempo en que se encuentran desempeñando una actividad, lo cual interfiere con la experiencia para entrar en estado flujo (*'flow'* en inglés) y disfrute. En esta misma línea, Ogallar-Blanco et al. (2023) encontraron que la pasión obsesiva se asocia con

mayores niveles de perfeccionismo desadaptativo en deportistas semiprofesionales, lo que refuerza su vínculo con resultados psicológicos menos favorables. En este sentido, la PA por una actividad física y/o deportiva conduciría a efectos positivos y deseables para la persona, mientras que la PO, al generar un conflicto con distintos aspectos del yo y de la vida, conduciría a resultados menos adaptativos.

En el contexto chileno, no es mucha la literatura respecto a los efectos del deporte en la salud pública y el bienestar psicológico ni de cómo estos adquieren matices singulares dada la complejidad sociodemográfica y las inequidades estructurales presentes en el país. Los indicadores de Salud mental en el país son llamativamente elevados, estrés, ansiedad y depresión afectan a gran parte de la población (Cornejo et al., 2023; Güilgüiruca et al, 2023), y la situación ha empeorado tras la reciente pandemia por COVID-19 (Leal et al, 2023). Adicionalmente, factores como el sedentarismo y el estrés laboral, particularmente prevalentes en entornos urbanos, contribuyen a agravar la carga de salud mental (Veliz-Burgos et al., 2017; Saavedra y Mühlembrock, 2009).

A pesar del interés y necesidad de abordar estas problemáticas, la literatura académica que indaga sobre la relación entre la actividad física, la participación deportiva y la satisfacción con la vida en el contexto chileno es aún escasa. Esta brecha de conocimiento representa un obstáculo significativo para el diseño e implementación de políticas y programas efectivos de promoción de la salud mental en el país. En consecuencia, se hace imperativo desarrollar investigaciones que llenen este vacío, generando evidencia empírica que responda a las necesidades y realidades específicas del contexto nacional, y que oriente de manera precisa las intervenciones y estrategias dirigidas a mejorar el bienestar psicológico de la población chilena.

A partir de esta revisión, el presente estudio se propone como objetivos evaluar los niveles de satisfacción vital, actividad física y la pasión por el deporte en una muestra de adultos chilenos que realizan actividad física. Asimismo, se plantea describir la relación existente entre las variables del estudio.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de Investigación

Se desarrolló un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional-explicativo (Ato et al., 2013).

PARTICIPANTES

La población a estudio fueron adultos de la ciudad Iquique en Chile, que realizan actividad física o practican deporte de manera regular (de aquí en adelante, actividad física). Dado lo anterior, se realizó un muestreo no probabilístico e intencionado (Otzen y Manterola, 2017), buscando seleccionar aquellos casos que cumplieran con la condición de realizar actividad física al menos una vez a la semana. La muestra quedó conformada por 306 adultos (62.7% hombres y 36.9% mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y 66 años ($M = 32.5$, $DE = + 13.2$). Sobre su ocupación principal, 189 son trabajadores/as (61.8%), 77 son estudiantes (25.2%), 27 son dueñas/os de hogar (8.8%) y 13 tienen otra ocupación (4.2%). Respecto a la actividad física informada, 138 de los respondientes practican deportes de equipo (45.1%), 56 fitness y gimnasio (18,3%), 33 deportes de carrera y caminata (10.8%), 23 baile y aeróbicos (7.5%), 18 ciclismo y deportes sobre ruedas (5,95), 16 deportes acuáticos (5.2%), 7 artes marciales y boxeo (2.3%), 7 deportes de raqueta (2.3%), 5 flexibilidad y equilibrio (1.6%) y 3 deportes de montaña (1.0%).

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

INSTRUMENTOS

Cuestionario sociodemográfico. Se elaboró un cuestionario breve y ad hoc a los objetivos de investigación, para recoger información referida al sexo, edad, tipo de actividad física, frecuencia de la actividad física y ocupación principal.

Escala de Pasión en el Ámbito Deportivo. Para medir la pasión deportiva (PD) se utilizó la Escala de Pasión (Vallerand et al., 2003) adaptada al ámbito deportivo por Pedrosa et al. (2016). Esta versión del instrumento se compone de 14 ítems que se dividen en dos subescalas de siete ítems: pasión armoniosa (PA) y pasión obsesiva (PO). Cuenta con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde 1 es “Muy en desacuerdo” y 5 “Muy de acuerdo”. Así, el puntaje total de cada subescala se deriva de la suma de sus respectivos ítems, oscilando entre 5 puntos como mínimo y 35 puntos como máximo. En cuanto a sus propiedades psicométricas, Pedrosa et al. (2016) hallaron una estructura bidimensional de primer orden que ajusta a la estructura teórica propuesta y una fiabilidad de consistencia interna satisfactoria, con un coeficiente alfa de .81 en ambas subescalas.

Escala de Satisfacción con la Vida. La satisfacción con la vida (SV) fue evaluada a través de la versión adaptada a población argentina de la Escala de Satisfacción Vital (Diener et al., 1985) por Mikulic et al. (2019). Esta versión de la escala se compone de 5 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con 7 opciones de respuesta, donde 1 es “Muy en desacuerdo” y 7 “Muy de acuerdo”. Una puntuación total de SV se obtiene a partir de la suma directa del puntaje de todos sus ítems, así sus puntuaciones mínimas y máximas se comprenden entre 5 y 35. Los análisis psicométricos de Mikulic et al. (2019), indican una estructura unidimensional y adecuada consistencia interna, con un coeficiente alfa de .81.

Procedimiento

La investigación fue aprobada por el Comité Ético Científico de la Universidad de Tarapacá (CEC-UTA), bajo el código C57-2023. El estudio se desarrolló conforme a la legislación chilena vigente en materia de investigación con seres humanos y en plena concordancia con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013). La recolección de los datos se realizó en lugares en los que se realiza actividad física al aire libre (gimnasios, clubes deportivos, ruta costera de jogging, playa sector calistenia, etc.). Se suministró a cada participante un consentimiento informado, el cual explicaba los objetivos y procedimientos de investigación, así como también las garantías de anonimato y confidencialidad de su información. A continuación, se hizo entrega de la batería de instrumentos a aquellos adultos que decidieron participar del estudio de manera voluntaria. La aplicación fue acompañada siempre por al menos uno de los investigadores y tuvo una duración aproximada de 10 minutos. Finalmente, los datos fueron introducidos en una base de datos electrónica para su posterior análisis.

Análisis de estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de las medidas de centro, dispersión y forma de las distribuciones de las variables de interés: actividad física (AF), pasión armoniosa (PA), pasión obsesiva (PO) y satisfacción vital (SV). La normalidad univariada fue determinada a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Dado que se identificó la no normalidad en la distribución de los datos, se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) para examinar la asociación entre las variables mencionadas. En la siguiente etapa, se realizó un análisis de regresión múltiple (ARM) con el método de entrada forzada, con el objetivo de explicar la variabilidad de la satisfacción vital. Debido a la detección de problemas de colinealidad, se siguieron las recomendaciones de Afshartous y Preston (2011) centrando las variables AF, PA y PO a sus medias antes de ser introducidas al modelo en un nuevo ARM. La independencia de los errores se estimó mediante el estadístico de Durbin-Watson (D-W), aceptando valores en el rango de 1,5 a 2,5. Por otra parte, la asunción de no colinealidad entre las variables se

corroboró con valores mayores a 0,10 en el estadístico de tolerancia (T) y valores menores a 10 en el factor de inflación de la varianza (FIV). Todos los análisis estadísticos fueron realizados utilizando el software estadístico SPSS versión 26 (IBM Corp., 2019).

RESULTADOS

Análisis preliminares

Se examinaron las estadísticas descriptivas, la normalidad univariada y la fiabilidad de consistencia interna para cada una de las variables objeto de estudio (Tabla 1). Los resultados indican que los participantes realizaron actividad física (AF) un promedio de 3.75 días a la semana (DE =1,65). Para las variables pasión armoniosa (PA), pasión obsesiva (PO) y satisfacción vital (SV), la media obtenida fue de 27,31, 21,72 y 26,53 puntos respectivamente, sobre un puntaje máximo de 35. Si bien los valores de asimetría y curtosis de todas las variables estuvieron dentro de los límites aceptables de -1 y +1, la prueba de Kolmogorov-Smirnov resultó significativa ($p < ,01$), indicando que los datos no siguieron una distribución normal. En tanto, el coeficiente alfa de Cronbach para PA, PO y SV fue superior a ,85, demostrando una fiabilidad de consistencia interna satisfactoria.

Tabla 1

Estadísticas descriptivas, normalidad univariada y consistencia interna.

Dimensión	M	DE	As	Cu	K-S	p	α
Actividad física (AF)	3.75	1.65	.57	-.50	.22	.000	–
Pasión armoniosa (PA)	27.31	6.01	-.66	.01	.10	.000	.898
Pasión obsesiva (PO)	21.72	7.17	-.20	-.63	.06	.008	.889
Satisfacción vital (SV)	26.53	6.04	-.60	.03	.10	.000	.857

Asociación entre las variables

La relación entre las variables se examinó mediante el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), según se detalla en la Tabla 2. Se observó que la actividad física (AF) mostró una correlación positiva débil pero significativa tanto con la pasión armoniosa (PA; $\rho = ,183$, $p < ,001$) como con pasión obsesiva (PO; $\rho = ,152$, $p < ,001$). Sin embargo, la relación entre AF y satisfacción vital (SV) resultó ser negativa y no significativa ($\rho = -,108$, $p = ,306$). La correlación de mayor magnitud se observó entre PA y PO ($\rho = ,586$, $p < ,001$). Tanto la PA ($\rho = ,345$, $p < ,001$) como la PO ($\rho = ,157$, $p < ,01$) mostraron asociaciones positivas y significativas con la SV.

Tabla 2

Correlaciones entre actividad física, pasión deportiva y satisfacción vital

Dimensión	AF	PA	PO	SV
Actividad física (AF)	–			
Pasión armoniosa (PA)	.183***	–		
Pasión obsesiva (PO)	.152***	.586***	–	
Satisfacción vital (SV)	-.108***	.345***	.157**	–

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

Análisis explicativo de la satisfacción vital

Se realizó un análisis de regresión múltiple para explicar la satisfacción vital (SV) a partir de un conjunto de variables entre las que se incluyen el sexo, edad, actividad física (AF), pasión armoniosa (PA), pasión obsesiva (PO), así como las interacciones entre AF y PA (AF×PA), así como entre AF y PO (AF×PO). Los resultados de este análisis, revelaron que el modelo propuesto fue significativo ($F_{(7, 297)} = 11,583$, $p < ,001$), explicando el 21,4% de la variabilidad de la satisfacción vital. Sin embargo, también se detectaron problemas de multicolinealidad relevantes en AF ($T = ,053$; FIV = 19,000), PA ($T = ,114$; FIV = 8,734), PO ($T = ,098$; FIV = 10,203), AF×PA ($T = ,024$; FIV = 41,443) y AF×PO ($T = ,037$; FIV = 27,065), lo que indicaría que la relación entre las mismas podría estar inflando artificialmente la varianza de los coeficientes de regresión. Para abordar la presencia de multicolinealidad significativa y procurar obtener estimaciones de coeficientes más precisas y robustas, se procedió a centrar a la media las puntuaciones de las variables independientes AF, PA y PO. Los resultados de este modelo de la regresión con las variables centradas se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3

Modelo de regresión múltiple de la satisfacción vital

Predictores	B	ES _B	IC 95%		β	t	p
			LI	LS			
<i>Constante</i>	22,991	,856	21,305	24,676	–	26,847	,000
Sexo	-,983	,687	-2,336	,370	-,079	-1,430	,154
Edad	,116	,025	,067	,166	,255	4,661	,000
AF	-,420	,199	-,811	-,028	-,115	-2,109	,036
PA	,404	,066	,275	,532	,401	6,159	,000
PO	-.029	.055	-,137	,080	-,034	-,521	,603
AF×PA	,112	,036	,041	,184	,204	3,089	,002
AF×PO	-.059	.032	-,121	,004	-,124	-1,857	,064

Nota. Los coeficientes corresponden al modelo de regresión múltiple con variables centradas en sus respectivas medias para reducir la multicolinealidad, según lo recomendado por Afshartous y Preston (2011). B = coeficiente no estandarizado; ES_B = error estándar de B; LI–LS = límite inferior y superior del intervalo de confianza al 95%; β = coeficiente estandarizado; t = t de Student.

Este modelo retuvo su significancia estadística ($F_{(7, 297)} = 11.583$, $p < .001$, D-W = 1.825), logrando explicar el 21,4% de la variabilidad en la satisfacción vital ($R^2 = ,214$). La inclusión de variables centradas al modelo resolvió los problemas de multicolinealidad previamente detectados, observándose valores de tolerancia (entre .597 y .894) así como de FIV (entre 1.119 y 1.675) dentro de los límites aceptables. Respecto a los predictores, el sexo ($\beta = - ,079$, $t = -1.430$, $p = .154$) de los participantes no tuvo un efecto significativo sobre la SV pero si la edad ($\beta = ,255$, $t = 4.661$, $p = .001$), lo que indica que a medida que las personas envejecen estas tienden a reportar mayores niveles de satisfacción. La AF mostró un efecto negativo y significativo ($\beta = -.115$, $t = 2.111$, $p = .036$), sugiriendo que un mayor número de días realizando actividad física a la semana está asociado con una disminución de la satisfacción vital. Por otra parte, la PA emergió como el predictor más influyente del modelo ($\beta = .401$, $t = 6.156$, $p = .001$).

Asimismo, el análisis reveló un efecto significativo de la interacción AF×PA ($\beta = .204$, $t = 3.089$, $p = .002$), indicando que la pasión armoniosa actúa como un modificador de efecto revirtiendo el impacto negativo que la frecuencia de la actividad física podría tener sobre la satisfacción vital. Finalmente, tanto PO, como la interacción entre AF×PO no resultaron ser predictores significativos en el modelo.

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue evaluar la satisfacción vital, actividad física y la pasión por el deporte en una muestra de adultos chilenos que realizan actividad física de manera regular, así como describir la relación existente entre estos constructos.

Como parte de los resultados generales del estudio, se observó que la edad tiene un efecto directo sobre la satisfacción vital, indicando que en los participantes la SV aumenta a medida que envejecen, lo cual es consistente con estudios previos (Ramírez et al., 2015). Sin embargo, el sexo no tuvo una incidencia significativa sobre los niveles de satisfacción vital, aun cuando se esperaría que las mujeres reportaran mayores niveles de satisfacción vital (Joshani y Jovanović, 2019). Esto podría explicarse tanto por la composición de la muestra, que estaba compuesta principalmente por hombres (62,7%), lo que podría haber provocado una infrarepresentación femenina y una consecuente falta de variabilidad en ese subgrupo. Por otro lado, las diferencias de género en la satisfacción vital son generalmente pequeñas y pueden variar según el contexto demográfico y regional (Joshani y Jovanović, 2019), reflejando una realidad particular del contexto local donde se desarrolló el estudio.

Se planteó que la actividad física (AF) tiene un efecto directo sobre la satisfacción vital (SV), sin establecer una direccionalidad específica en dicha relación. Los resultados proporcionan apoyo parcial a esta afirmación, dado que el análisis de correlación entre AF y SV sugiere que no hay una relación lineal significativa entre ambas variables. No obstante, el análisis de regresión múltiple reveló que la AF sí predice de manera significativa los niveles de SV cuando se controlan otras variables, específicamente indicando que un aumento en la frecuencia de la AF se asocia con un leve pero significativo descenso en los niveles de SV.

Por otra parte, los resultados señalan que la pasión armoniosa (PA) tiene un efecto directo positivo sobre la satisfacción vital (SV) y que, además, actúa como un moderador de la relación entre actividad física (AF) y SV. Este último hallazgo es particularmente relevante, pues sugiere que la PA puede revertir el impacto negativo que la alta frecuencia de la AF podría tener sobre la SV. En otras palabras, la AF puede producir un incremento en la SV cuando el ejercicio o deporte realizado se acompaña de altos niveles de PA, lo que ocasiona un disfrute tanto durante la actividad como después de realizarla. En conjunto, esta evidencia está en línea con la propuesta teórica de Vallerand y Verner-Filion (2020) sobre la pasión aplicada al ámbito deportivo, así como con estudios anteriores que han demostrado que aquellos que experimentan una mayor PA también informan niveles más altos de satisfacción en diversas áreas (Houlfort et al., 2012; Bernabé et al., 2014; Houlfort et al., 2015), así como un mayor bienestar y felicidad (Forest et al., 2012; Bernabé et al., 2014). En la misma línea, Vančáková et al. (2021) encontraron que la PA media positivamente la relación entre fortalezas del carácter y resiliencia en deportistas, reforzando su papel como recurso psicológico protector en el ámbito del deporte.

En relación con la pasión obsesiva, teóricamente esta tiene una relación negativa sobre la SV y un efecto moderador positivo sobre la relación entre AF y SV. No obstante, aunque los análisis muestran una tendencia en la dirección esperada, la falta de significancia estadística no respalda ninguna de estas relaciones. Estos hallazgos son relevantes, ya que no apoyan la propuesta teórica de Vallerand y Verner-Filion (2020), que sugiere que la PO, al generar un conflicto con distintos aspectos del yo y de la vida, conduciría a resultados menos adaptativos. Sin embargo, es necesario seguir recogiendo evidencia al respecto y cabe preguntarse si estos resultados podrían variar si el estudio se focaliza en determinadas actividades físicas y deportivas, o si se trabaja con deportistas

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

profesionales o de nivel competitivo en lugar de muestras con deportistas aficionados, lo cual podría ayudar a clarificar la relación entre la pasión obsesiva, la actividad física y la satisfacción vital.

FORTALEZAS Y LIMITACIONES

Una de las principales fortalezas de este estudio es su enfoque cuantitativo, así como el procedimiento de muestreo y análisis empleados. El contacto directo con los participantes en los lugares donde realizan actividad física y deportes permitió la obtención de datos en el entorno natural de los participantes, asegurando la conformación de una muestra de adultos chilenos que realizan actividad física de manera regular. Esto puede aumentar la validez ecológica de los resultados al reflejar de manera más precisa las experiencias y comportamientos reales de los participantes. Además, el estudio explora relaciones entre variables que pueden ser consideradas novedosas tanto en su relación como en su aplicación al ámbito deportivo. De este modo, contribuye a llenar un vacío teórico y empírico en la literatura existente, especialmente en la investigación en psicología del deporte, un área que aún no cuenta con un desarrollo significativo en el país en general y en el norte grande en particular (Blanchard, 2019).

A pesar de sus fortalezas, el estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, la muestra fue no probabilística y limitada a una ciudad específica del norte de Chile, lo que puede no ser representativo de toda la población adulta que realiza actividad física. Además, el tamaño muestral reducido y su composición predominantemente masculina plantean dudas adicionales sobre la generalización de los resultados, especialmente para la población femenina. Asimismo, el predominio de participantes aficionados, en lugar de aquellos con un nivel competitivo o avanzado en la práctica deportiva, podría sesgar los resultados y/o señalar una diferencia aún no explorada sobre cómo funciona la pasión por el deporte entre estos grupos.

Futuras investigaciones podrían beneficiarse de incluir muestras más equilibradas en términos de distribución por sexo de los participantes, así como de expandirse a diferentes regiones de Chile para mejorar la representatividad de los resultados. Además, se deberían incluir medidas complementarias y estandarizadas para evaluar no solo la frecuencia de la actividad física (AF), sino también su intensidad (por ejemplo, a través de los METs o equivalentes metabólicos). Asimismo, se sugiere seguir explorando la relación entre la pasión por el deporte y otras variables para enriquecer la red nomológica del constructo, tales como las emociones positivas, la felicidad y el bienestar subjetivo. Al investigar nuevas relaciones entre variables, los estudios podrían aportar evidencia para una comprensión más completa sobre cómo la actividad física y la pasión por el deporte se relacionan con diferentes aspectos de la salud mental en adultos físicamente activos.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio aportan evidencia empírica sobre la compleja relación entre la actividad física, la pasión por el deporte y la satisfacción con la vida. En primer lugar, se observó que una mayor frecuencia de ejercicio no garantiza, por sí sola, niveles más altos de satisfacción vital. Asimismo, la pasión armoniosa se asoció positivamente con la satisfacción y actuó como un moderador que potencia los efectos beneficiosos de la actividad física. Por último, la pasión obsesiva no mostró efectos significativos, lo que invita a seguir investigando su rol en otros contextos y perfiles de deportistas. En conjunto, la evidencia subraya la importancia de considerar no solo cuánto se practica una actividad física y/o deportiva, sino también cómo se vive subjetivamente dicha práctica y así favorecer los mejores resultados posibles sobre la salud mental.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicancias prácticas para la promoción de estilos de vida activos y saludables, así como también a la salud mental de los adultos. En primer lugar, las personas debieran conocer la importancia de la intensidad y frecuencia del ejercicio físico para promover estilos de vida activos, así como también su impacto en la satisfacción vital, permitiendo a las personas gestionar mejor su propia salud física y mental. Al destacar el papel de la pasión armoniosa por el deporte en la mejora de la satisfacción vital, los programas de acondicionamiento físico y de práctica deportiva podrían ser diseñados para fomentar una relación saludable y equilibrada con la actividad física. Esto puede incluir la incorporación de actividades que los participantes disfruten y que les permitan experimentar placer y otras emociones positivas durante y después del ejercicio. En esta misma línea, los entrenadores, instructores y profesionales de la salud pueden ser capacitados para reconocer los signos de una pasión obsesiva y para fomentar una pasión armoniosa entre los deportistas. Esto puede ayudar a prevenir comportamientos adictivos y promover un enfoque más saludable hacia la actividad física. Finalmente, los resultados aportan para la formulación de programas y/o políticas públicas que integren la actividad física como componente clave en las estrategias de promoción de la salud mental.

REFERENCIAS

1. Afshartous, D., y Preston, R. A. (2011). Key results of interaction models with centering. *Journal of Statistics Education*, 19(3). <https://doi.org/10.1080/10691898.2011.11889620>
2. An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., y Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
3. Andrade, J., García, E., Zambrano, C. y Villamil, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209-226.
4. Antolin, V., de la Gándara Martín, J., Alonso, M. I. G., y Jurado, A. M. (2009). Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario? *Norte de Salud Mental*, 8(34), 15-22.
5. Asociación Médica Mundial (2013). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. *Revista de la Asociación Médica Mundial*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
6. Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
7. Bernabé, M., Lisbona, A., Palací, F., y Martín-Aragón, M. (2014). Social Identity, Passion and well-being in university students, the mediating effect of passion. *Spanish Journal of Psychology*, 17(e81), 1-8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.85>
8. Blanchard-Iturrieta, N. P. (2019). *Revisión sistemática de tesis de psicología del deporte y la actividad física en el Norte de Chile* [Tesis de licenciatura, Universidad de Tarapacá]. Repositorios Latinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/8943525>

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

9. Cornejo, C. O., Figueroa, A. J., y Urrutia, V. G. (2023). Salud mental y carga mental de trabajo en trabajadores de establecimientos educativos chilenos en contexto de COVID-19. *Revista Portuguesa de Educação*, 36(1): e23001. <https://doi.org/10.21814/rpe.24855>
10. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
11. Diener, E., Inglehart, R., y Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
12. Fonteyn, M., Haerens, L., Vansteenkiste, M., y Loeys, T. (2024). Is passion contagious in coach-athlete dyads? A dyadic exploration of the association between passion, affective and need-based experiences in individual sports. *Frontiers in Psychology*, 15, 1369011. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1369011>
13. Forest, J., Mageau, G., Crevier-Braud, L., Bergeron, E., Dubreuil, P., y Lavigne, G. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: test of an intervention program. *Human Relations*, 65(9), 1233-1252. <https://doi.org/10.1177/0018726711433134>
14. Güilgüiruca, M., Quiñones, M., y Zúñiga, C. (2023). Dimensionalidad de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Un estudio en trabajadores chilenos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 70(4), 31–45. <https://doi.org/10.21865/RIDEP70.4.03>
15. Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R., Laframboise, F., Frederic, G., y Koestner, R. (2015). The role of passion for work and need satisfaction in psychological adjustment to retirement. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 84-94. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.005>
16. Houliort, N., Philippe, F., Vallerand, R., y Ménard, J. (2012). On Passion and heavy work investment: personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 29(1), 25-45. <https://doi.org/10.1108/JMP-06-2013-0155>
17. IBM Corp. (2019). *IBM SPSS Statistics para Windows, versión 26.0* [Software de computadora]. IBM Corp.
18. Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz Sánchez, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., y Ruiz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436.
19. Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
20. Joshanloo, M., y Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, 23(3), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
21. Latorre Román, P. Á., Latorre Sevilla, C., y Salas Sánchez, J. (2023). Beneficios y riesgos de la práctica de la carrera de resistencia en corredores veteranos. Un análisis crítico. *Retos*, 47, 430–443. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95252>
22. Latorre Román, P. Á., Jiménez Obra, A., Párraga Montilla, J., y García Pinillos, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 113-120.

23. Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M. C., Sepúlveda-Páez, G., y Karmelic-Pavlov, V. (2023). Salud mental, contexto y bienestar psicológico: variaciones durante la pandemia de COVID 19 en estudiantes de una facultad universitaria chilena. *Terapia Psicológica*, 41(3), 275-299. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000300275>
24. Márquez, S., y Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2384-2391. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8934>
25. Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
26. Méndez-Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., y Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79.
27. Mikulic, I. M., Crespi, M., y Caballero, R. Y. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): Estudio de las propiedades psicométricas en adultos de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, XXVI, 395-402.
28. Ogallar-Blanco, E., Ruiz-Sánchez, V., y Ortega, E. (2023). Differences between U23 and older semi-professional soccer players in perfectionism and passion: exploring determinant relationship between variables. *Frontiers in Psychology*, 14, 1230035. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1230035>
29. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el 1 de abril de 2024, de <http://who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
30. Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <http://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
31. Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. <https://doi.org/10.1037/104 03590.5.2.164>.
32. Pedišić, Ž. Greblo Z., Phongsavan P., Milton K., y Bauman A. E. (2015). Are total, intensity- and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university Students?. *PLoS ONE*, 10(2):e0118137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118137>
33. Pedrosa, I., García-Cueto, E., Torrado, J., y Arce, C., (2016). Adaptación Española de la Escala de Pasión al Ámbito Deportivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 43(1), 165-176. https://doi.org/10.21865/RIDEP43_1
34. Pengpid S, y Peltzer K. (2019) Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12):2084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
35. Ramírez, M., Godoy, D., Vázquez, M., Lara, R., Navarrón, E., Vélez, M., Padial, A., y Jiménez, M. (2015). Imagen corporal y satisfacción corporal en adultos: Diferencias por sexo y edad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 63-68.
36. Reigal, R., Videra, A., y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55), 561-576.

Relación entre Actividad Física, Pasión por el Deporte y Satisfacción con la Vida en Adultos Chilenos

37. Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., y Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
38. Saavedra, Á., y von Mühlenbrock, C. (2009). Promoción de la salud mental ocupacional: Revisión y proyecciones para Chile. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 47(4), 293-302. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272009000400006>
39. Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York, NY: Oxford University Press. <http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>
40. Vallerand, R. J., Salvy, S.-J., Mageau, G. A., Denis, P., Grouzet, F. M. E., y Blanchard, C. B. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x>
41. Vallerand, R. J., y Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In S. W. Gililand, D. D. Steiner, y D. P. Skarlicki (Eds.), *Emerging perspective on values in organizations* (pp. 175–204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
42. Vallerand, R. J., y Verner-Filion, J. (2020). Theory and research in passion for sport and exercise. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4.^a ed., pp. 206–229). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch11>
43. Vančáková, J., Chamarro, A., y Martínez-Martí, M. L. (2021). Does passion mediate the effect of character strengths on the resilience of athletes?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 32–46. <https://doi.org/10.6018/cpd.437281>
44. Véliz Burgos, A., Dörner Paris, A., y Ripoll Novales, M. (2017). Bienestar psicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile. *Humanidades Médicas*, 17(2), 323-337.
45. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., y Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>