



DOI: 10.26820/reciamuc/9.(2).abril.2025.580-596

URL: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1594>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIAMUC

ISSN: 2588-0748

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 580-596



Deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones

Sport as a mechanism for controlling and managing emotions

O desporto como mecanismo de controlo e gestão das emoções

Diana Yessenia Neto Villagomez¹; Mayerli Yojairy Taco Vallejo²

RECIBIDO: 05/01/2025 **ACEPTADO:** 15/03/2025 **PUBLICADO:** 18/07/2025

1. Magíster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local; Licenciada en Ciencias de la Salud en Terapia Física y Deportiva; Docente en la Universidad Técnica de Quevedo; Quevedo, Ecuador; dnetov@uteq.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0002-9590-9537>
2. Licenciada en Fisioterapia; Investigadora Independiente; Guayaquil, Ecuador; tacovallejolicmayerli@gmail.com;  <https://orcid.org/0009-0009-8361-2320>

CORRESPONDENCIA

Diana Yessenia Neto Villagomez

dnetov@uteq.edu.ec

Quevedo, Ecuador

RESUMEN

El objetivo del estudio es hablar del deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones; este contribuye a mantener una salud física y al bienestar emocional y psicológico de los deportistas, jóvenes y adultos que realizan actividad física. En este documento se explica a profundidad la importancia del deporte para el manejo efectivo de emociones como la ansiedad, el estrés y cómo este contribuye a mantener una salud integral. En cuanto a la estructura metodológica del presente artículo científico se consideró, el uso del paradigma de la post modernidad, donde se utilizó un tipo de investigación documental, empleando como técnicas el análisis de contenido que permitió el desarrollo de este cuerpo de investigación a través de la revisión documentos especializados para el abordaje exhaustivo del presente estudio. En cuanto al procesamiento de la información, se empleó el análisis del contenido para la selección de contenido teórico que contribuyera a la construcción y exposición del presente cuerpo de investigación. Finalmente, se pudo concluir que, las prácticas deportivas favorecen mantener una salud integral, debido a que fortalecen las condiciones físicas, psicológicas, emocionales y ayudan a los procesos de socialización; previenen la aparición de enfermedades tales como: la obesidad, la ansiedad, la diabetes tipo II y problemas cardiovasculares. Se puede inferir que, a través de las prácticas deportivas, ayuda a los jóvenes al desarrollo de personalidad resiliente, con autoestima y autoconcepto sano; en el caso de las personas adultas, retarda el envejecimiento, previene el desarrollo de enfermedades mentales como es la demencia senil. Por lo que se debe decir que esta es una herramienta de gran utilidad para los distintos grupos etarios para la prevención de afecciones físicas y emocionales.

Palabras clave: Deporte, Mecanismo de Control, Manejo de las Emociones.

ABSTRACT

The objective of this study is to discuss sport as a mechanism for controlling and managing emotions; this contributes to maintaining physical health and the emotional and psychological well-being of athletes, both young and old, who engage in physical activity. This document explains in depth the importance of sport for the effective management of emotions such as anxiety and stress, and how it contributes to maintaining overall health. Regarding the methodological structure of this scientific article, the use of the postmodern paradigm was considered, where a type of documentary research was used, employing content analysis techniques that allowed the development of this body of research through the review of specialized documents for a comprehensive approach to this study. Regarding information processing, content analysis was used to select theoretical content that would contribute to the construction and presentation of this body of research. Finally, it was concluded that sports practices favor maintaining overall health because they strengthen physical, psychological, and emotional conditions and aid socialization processes. They prevent the onset of diseases such as obesity, anxiety, type 2 diabetes, and cardiovascular problems. It can be inferred that, through sports practice, it helps young people develop resilient personalities, with self-esteem and a healthy self-concept; in the case of adults, it slows aging and prevents the development of mental illnesses such as senile dementia. Therefore, it must be said that this is a very useful tool for different age groups to prevent physical and emotional conditions.

Keywords: Sports, Control Mechanism, Emotion Management.

RESUMO

O objetivo deste estudo é discutir o desporto como um mecanismo de controlo e gestão das emoções, o que contribui para manter a saúde física e o bem-estar emocional e psicológico dos atletas, jovens e idosos, que praticam atividade física. Este documento explica em profundidade a importância do desporto para a gestão eficaz de emoções como a ansiedade e o stress, e como ele contribui para manter a saúde geral. No que diz respeito à estrutura metodológica deste artigo científico, foi considerada a utilização do paradigma pós-moderno, onde foi utilizado um tipo de investigação documental, empregando técnicas de análise de conteúdo que permitiram o desenvolvimento deste corpo de investigação através da revisão de documentos especializados para uma abordagem abrangente deste estudo. No que diz respeito ao processamento da informação, foi utilizada a análise de conteúdo para selecionar o conteúdo teórico que contribuiria para a construção e apresentação deste corpo de investigação. Por fim, concluiu-se que as práticas desportivas favorecem a manutenção da saúde geral, pois fortalecem as condições físicas, psicológicas e emocionais e auxiliam nos processos de socialização. Elas previnem o aparecimento de doenças como obesidade, ansiedade, diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares. Pode-se inferir que, por meio da prática desportiva, ela ajuda os jovens a desenvolverem personalidades resilientes, com autoestima e um autoconceito saudável; no caso dos adultos, ela retarda o envelhecimento e previne o desenvolvimento de doenças mentais, como a demência senil. Portanto, deve-se dizer que esta é uma ferramenta muito útil para diferentes faixas etárias na prevenção de condições físicas e emocionais.

Palavras-chave: Desporto, Mecanismo de Controlo, Gestão das Emoções.

Introducción

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que ejecuta el individuo y genera gasto de energía; este puede incluir actividades rutinarias tales como caminar, limpiar, subir escaleras, levantar un objeto o realizar alguna acción cotidiana, ya sea trabajando o en una situación de entretenimiento como ir al parque o campin. Este concepto es definido con precisión por la Organización Mundial de la Salud. (2024:1) como:

La actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Un punto importante a mencionar en relación con la actividad física es que, a diferencia del deporte, esta está estructurada, planificada, se hace de forma consciente y en la mayoría de las oportunidades es competitiva. Sin embargo, la actividad física tiende a producir un gasto de energía, pero cuando esta actividad se hace de manera más consciente, como caminar 45 minutos diarios todos los días, tiende a mejorar la salud y mantener un equilibrio en el peso corporal. Esto es explicado con mayor precisión por la Organización Panamericana de la Salud. (2025;1):

La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovascu-

lares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso.

En relación a lo anteriormente expuesto es precioso traer datos epidemiológicos, explica la cantidad de personas en el mundo que no realizan ningún tipo de actividad física siendo este un problema de salud pública. En este mismo orden de ideas, es oportuno traer información del portal de la Organización Mundial de la Salud. (2024;1), que cita a la OMS, donde emite los siguientes datos:

La OMS hace un seguimiento periódico de las tendencias relativas a la inactividad física. Según un estudio reciente (1), casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, o más concretamente, no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana. El nivel de inactividad se ha incrementado cinco puntos porcentuales desde 2010 y, de mantenerse esta tendencia, la proporción de adultos que no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física será del 35% en 2030.

De igual forma, Organización Mundial de la Salud. (2024;1), que cita a la OMS, emite los siguientes datos; en este documento expresa que a nivel mundial, se observan diferencias notables en los niveles de inactividad física en función de la edad y el sexo, señalando los siguientes datos:

Las mujeres son una media de cinco puntos porcentuales menos activos que los hombres, un dato que se mantiene desde 2000. Después de los 60 años, la actividad se reduce tanto en los varones como en las mujeres. El 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan actividad física. Las adolescentes son menos activas que los chicos: el 85% no cumplen las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso

de los varones. Incluso señala que hay diversos factores que determinan el grado de actividad física de las personas y el nivel general en cada grupo de población, que guardan relación con el individuo o con determinantes sociales, culturales, ambientales y económicos más amplios que influyen en el acceso y las oportunidades de mantenerse activo de forma segura y agradable.

Otra información emitida por la Organización Mundial de la Salud (2024; 1) hace mención a la importancia de la actividad física para así mantener la salud integral del individuo, aquí donde se explica lo siguiente: “La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental. En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general”.

Considerando lo antes planteado, se debe decir que la actividad física y aún más la práctica de un deporte trae beneficios tanto físicos como mentales y psicológicos, debido a que previene enfermedades, mejora el estado anímico de quien lo practica y logra establecer relaciones sociales que fomentan el compañerismo, el trabajo en equipo, desarrollando habilidades sociales. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (2024) busca minimizar índices de inactividad y plantea lo siguiente:

La meta mundial de disminución de la inactividad física en los adultos y los adolescentes consiste en una reducción relativa del 10% para 2025 y del 15% para 2030 con respecto al valor de 2010. Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales).

En el presente documento científico se habla de deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones, donde se tocan

aspectos tales como: Teorías educativas y el deporte, estado emocional y el deporte, inteligencia emocional y el deporte, las personas adultas, el deporte como estrategia del bienestar físico y emocional, beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad, psicología del deporte; cada una de ellas se analiza en este trabajo de investigación.

Metodología

El siguiente artículo científico analiza a profundidad el deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones; siendo esta actividad, contribuye a mantener una salud física, así como el control y manejo efectivo de las emociones. La actividad deportiva, ya sea de forma recreativa, contribuye al bienestar emocional y psicológico no solo de los deportistas, sino de los jóvenes que realizan actividad física recreativa y personas adultas. Tomando en cuenta las características y objetivos que se desea lograr en el mismo por lo que se considero un enfoque cualitativo, ubicándose en una investigación de tipo documental, esta es definido por Hernández-Sampieri y Mendoza, (2) este tiene como finalidad: Detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio. En el presente estudio se busca estudiar diferentes tópicos a fin conocer como el deporte ayuda a la salud emocional por tal razón se analiza las teorías educativas y el deporte, estado emocional y el deporte, inteligencia emocional y el deporte, las personas adultas el deporte como estrategia del bienestar físico y emocional, beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad, psicología del deporte cada una de ella se analiza en este trabajo de investigación.

Para la construcción de este documento se procedió a ubicar trabajo científico, libros especializados relacionados al deporte, la

psicología del deporte, teorías que sustentan el aprendizaje deportivo y el beneficio del deporte así como en el aprendizaje social y manejo de emociones que inciden afecta su desarrollo. Por tal razón se procedió a emplear la técnica de análisis de contenido a fin de profundizar en el embarazo ectópico, diagnóstico, prevalencia, complicaciones clínicas, tratamiento de las pacientes y factores de riesgo como agentes causales. Según Ander Egg (3), el análisis de contenido: "Lo integra diversos recursos que permiten abordar los eventos de estudio, hechos, situaciones, textos, autores, videos, cine, con el interés de profundizar en la comprensión".

Teorías Educativas y el deporte

La teoría cognitiva social fue creada por Albert Bandura; explica con precisión cómo surge la interacción dinámica entre los factores personales, tales como el comportamiento y el entorno social. En ella detalla la influencia del aprendizaje social a través de la observación, donde explica aspectos tales como la autoeficacia y la autorregulación en la formación del comportamiento en los entornos sociales. Al respecto, Bo Peng, Weisong Chen, Hongshen Wang y Ting Yu (2025), que cita a Bandura y Liu, Shang, Yin, expresa que:

La teoría cognitiva social fue propuesta por primera vez por el psicólogo de la Universidad de Stanford, Albert Bandura. Esta teoría analiza la base social de los pensamientos y comportamientos, enfatizando que el comportamiento individual está influenciado no solo por factores personales sino también por factores ambientales y sociales. En este marco, el comportamiento, los individuos y el entorno forman una relación interactiva dinámica, donde la intensidad y el patrón de interacción entre dos factores varían dependiendo del comportamiento específico, las características individuales y el entorno. Bandura amplió aún más esta teoría, particularmente en el contexto de los comportamientos de salud (incluyendo actividad

física, dieta saludable, etc.), al proponer un modelo causal multidimensional. Destacó que los individuos regulan su motivación y comportamiento a través de la autoeficacia, las expectativas de resultados y los apoyos y barreras ambientales percibidas.

Cabe destacar que Bandura, en su teoría cognitiva social, hace mención de que el comportamiento social y el aprendizaje que desarrolla en los distintos entornos ayudan a la adecuación para la formación de equipos de trabajo, la cooperación y la comunicación. Por tanto, el deporte es una actividad que ayuda a generar una interacción que favorece las metas y objetivos grupales; en consecuencia, ayuda al desarrollar habilidades sociales a través del proceso de enseñanza y aprendizaje con sus entrenadores y psicólogos, haciendo que los atletas estén motivados, que estos tengan un rendimiento deportivo idóneo por medio del diseño de estrategias que alienten a las intervenciones sociales de manera efectiva y de esta forma optimizar el potencial de los atletas, donde se promueva la comunicación, el trabajo en los grupos deportivos y el desarrollo del liderazgo. Esto contribuye a fomentar la seguridad en cada uno de los participantes. En este sentido, Bo Peng, Weisong Chen, Hongshen Wang, Ting Yu, Yaqian y Peng (2025; 1), que cita a Huan, Guangyao, explican lo siguiente:

La Teoría Cognitiva Social proporciona una base teórica para comprender cómo el ejercicio físico afecta la autoeficacia de los adolescentes. Durante la actividad física, los adolescentes no solo experimentan mejoras en su salud física, sino que también desarrollan su autoeficacia a través de su participación. Como herramienta para el desarrollo holístico, el ejercicio físico mejora la autoconciencia de los adolescentes y promueve el desarrollo de sus habilidades psicológicas, emocionales y sociales. Esto es particularmente importante durante la adolescencia, una etapa de rápido crecimiento físico y psicológico, donde la formación de hábitos de comportamiento, el desarrollo de

la regulación emocional y la comprensión de los roles sociales impactan significativamente en la calidad de vida futura.

La teoría de Bandura explica cómo la interacción social aporta ayuda en el desarrollo de la autoestima en los atletas y aún más en la etapa de la adolescencia, donde es necesario generar mecanismos en el fortalecimiento de su autoestima y autoconcepto, siendo esencial un proceso de retroalimentación que ayude al proceso de fortalecimiento de creencias y pueda superar las dificultades que se les pueda presentar en su actividad deportiva. Al respecto, Bo Peng, Weisong Chen, Hongshen Wang, Ting Yu, Yaqian y Peng (2025;1), que cita a Huan, Guangyao, explican lo siguiente:

Las metas estructuradas y los mecanismos de retroalimentación inherentes al ejercicio físico desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de las creencias individuales. Alcanzar las metas físicas a menudo requiere que los adolescentes superen reveses y fracasos, lo que les ayuda a desarrollar estrategias de autorregulación más fuertes cuando enfrentan desafíos. Las investigaciones indican que al completar tareas de manera persistente, los adolescentes obtienen un mayor sentido de dominio, mejorando así su autoeficacia

Es importante destacar que, en esta teoría de los procesos de interacción social, Bandura considera necesario aprender a mantener la perseverancia para el logro de los objetivos, como también la resiliencia para manejar los reveses en el entorno deportivo, que se traduce en los demás campos de su vida cotidiana. Todo lo antes descrito está vinculado con el desarrollo de una autoestima y, en consecuencia, con la autoeficiencia. En relación a este particular, Yuqing P., Ying J., Yuhui S. (2022;1) “Además, los desafíos que presenta el ejercicio físico no son solo físicos, sino también psicológicos. Estos desafíos psicológicos incluyen centrar la atención, mantener la perseverancia y reconstruir la confianza después del fra-

caso.” De igual forma, Chuang L., Heyi X. (2023;1). Estos factores de resiliencia están estrechamente relacionados con la autoeficacia de los adolescentes, ayudándolos a afrontar mejor las dificultades en el ejercicio físico y a desarrollar una resiliencia psicológica más fuerte.

Otra teoría educativa que ayuda a los procesos de prácticas deportivas efectivas es el modelo pedagógico de Ausubel, donde este habla de los aprendizajes previos y la construcción del conocimiento por medio de la participación del estudiante. En este caso, el deportista mantiene un aprendizaje por medio de las prácticas deportivas, donde este se enriquece a través de la interacción social con sus compañeros y entrenadores. En relación a este aspecto, Mejía y Rojas (2024;62) explican que

Desde el modelo pedagógico, la teoría curricular, nos encamina para que los procesos de aprendizaje enseñanza sean entendidos como el proceso pedagógico de interiorizar los diferentes conocimientos y así mismo la formación del ser humano a través de la educación. La interiorización de conocimientos la cual se desarrolla de igual forma desde de las experiencias vividas anteriormente y que de alguna manera influyen en la regulación emocional de los deportistas como: la familia, el colegio, el lugar donde viven, donde hacen su práctica deportiva son los principales escenarios de expresión y por eso mismo son importantes para esta teoría. Ahora bien, Mejía y Rojas que citan a David Ausubel explica que: “La experiencia humana no solo implica pensamiento, sino también afectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia”.

Lo anteriormente señalado por Ausubel explica que la interacción social dentro de sus grupos sociales a través de las experiencias significativas ayuda a establecer la personalidad de los individuos; en consecuencia, el deportista, a través de su interacción con el

equipo y entrenadores, ayuda a la consolidación de su personalidad. Esto se relaciona con lo expresado por Montoya y García (2024;6), donde explica que “el deporte no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también favorece el aprendizaje cognitivo, social y emocional”.

Educación física y las habilidades psicológicas

La educación física y el desarrollo de habilidades psicológicas están muy estrechos, debido a que la actividad física permite desarrollar un bienestar a nivel emocional, producto de que, al liberar endorfinas por la práctica de alguna actividad recreativa o deporte, reduce el estrés, minimiza la ansiedad, genera confianza y desarrolla concentración; toda esto ayuda a gestionar las emociones de manera efectiva. En este respecto, Mejía y Rojas (2024; 67) explican que en la educación física se busca contribuir a un ser humano capaz de regular sus emociones a partir de la educación emocional, lo cual le posibilita llevar de manera positiva relaciones intra e interpersonales en cualquier contexto de su vida.

Hay que resaltar que el currículo escolar de la educación física es fundamental en la educación, debido a que el mismo es herramienta fundamental en la formación del alumnado, donde esta no puede ser vista como una actividad meramente recreativa, sino como un aspecto integral en la formación del niño y adolescente, ya que fomenta habilidades sociales, cognitivas y el desarrollo motriz, debido a que el deporte fomenta actividades grupales que contribuyen a la convivencia escolar sana. En relación a lo antes descrito, Mejía y Rojas (2024:59), que cita a Nassif, explica que

En el desarrollo de este proyecto curricular particular se pone en evidencia la importancia de la educación ya que permite la construcción de distintos saberes en relación al ser humano, además, de diferentes sentidos del mundo que lo rodea y cómo actuar en

los contextos los cuales se encuentre inmerso, entender cómo interactuar con el otro y ver como el pedagogo es importante en la educación siendo él a través de diferentes miradas teóricas construye una metodología que le contribuye al campo educativo.

Se puede decir que la educación física y las prácticas deportivas en las escuelas son fundamentales para el desarrollo psicosocial del menor; permiten equilibrar emociones, ayudan al desarrollo de valores como la solidaridad y el compromiso, aprenden a tener confianza y fomentan procesos inclusivos. Esto es aseverado por Mejía y Rojas (2024;60), que indica lo siguiente:

Este proceso de regulación emocional en el contexto deportivo es importante pues es allí donde se crean la mayor parte de interacciones y se integran los unos con los otros, a sí mismo la concepción de equipo que se piensa tiene como base una comunidad que oriente a los deportistas a una convivencia sana... Según lo anteriormente señalado, desde la educación física se quiere dar a entender que el acto de educar no es solamente desde el movimiento sino que también brinda alternativas de un buen desarrollo de la dimensión emocional, social, cultural entre otras y que se dé desde un determinado ambiente, es decir que el deportista tiene la capacidad de identificar su historia personal y logra interiorizar el contexto desde de las diferentes experiencia que ha venido teniendo desde la familia y así mismo lo que ya está establecido por la sociedad.

Es importante destacar el impacto de la educación física en la formación integral del estudiante, ya que no solo promueve el bienestar físico, sino un aprendizaje social y emocional, que ayuda a la conformación de su personalidad, donde se promueve a través del deporte una convivencia escolar positiva, ayudando a educar un individuo equilibrado en el manejo de sus emociones y en el desarrollo efectivo en el contexto social.

Estado emocional y el deporte

El estado emocional de un deportista es un factor importante en su desempeño y rendimiento; este juega un rol importante, ya que a través de los neurotransmisores, se liberan sustancias como dopamina, serotonina y endorfinas, que pueden influir positiva o negativamente en el momento de generarse emociones como el estrés o la ansiedad, que afectan la concentración e inciden negativamente en el rendimiento. En consecuencia, los deportistas deben ser entrenados para el manejo de sus emociones, donde la confianza y el manejo idóneo del sentimiento de frustración o presión los lleve al éxito en una competencia. Al respecto, Quesada, D. Chicaiza, D. Marcillo, A. y otros (2023; 157), que citan a Bressler, Dunlop & Galloway, explican que:

El estado emocional junto al deporte se relaciona de manera estrecha, la misma que es observada desde dos perspectivas. Por un lado, el deporte ligado a la competición al momento de ejecutar diversos deportes, por otra parte, las emociones se ven liberados por los neurotransmisores que activa nuestro sentir y motivación en seguir ejercitándonos. Ya que las emociones son liberadoras de neurotransmisores porque se originan en el cerebro, y la liberación de neurotransmisores es una de las formas en que el cerebro controla la actividad y la comunicación entre las células nerviosas. Los neurotransmisores son sustancias químicas que actúan como mensajeros entre las células nerviosas, y juegan un papel clave en la transmisión de información en el cerebro. Cada emoción que experimentamos está asociada con la liberación de neurotransmisores específicos en el cerebro. Por ejemplo, la alegría y la felicidad están asociadas con la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, que son sustancias químicas que se asocian con el bienestar y la felicidad.

En el caso específico de la ansiedad, esta puede repercutir de manera negativa en el desempeño deportivo cuando sus niveles

son elevados, debido a que afecta en la concentración, generando errores que inciden en el rendimiento de los deportistas. Dicha emoción puede generar pensamientos negativos que hacen que se cometa errores, disminuyendo su eficiencia debido a los problemas de concentración. Esto sin contar que la ansiedad puede originar efectos negativos a nivel físico como incremento de la frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular. Al respecto, Quesada, Chicaiza, Marcillo y otros. (2023;157), que cita a Pacak & Palkovits, explica que:

La ansiedad y el miedo están asociados con la liberación de neurotransmisores como el cortisol y la adrenalina, que son sustancias químicas asociadas con el estrés y la alerta. La liberación de estos neurotransmisores puede afectar la actividad cerebral y el comportamiento de una persona, lo que puede influir en su desempeño deportivo.

Cabe destacar que los cambios emocionales afectan el desempeño de los deportistas; de allí la importancia de que en el manejo se haga necesario que este sea formado en el manejo del control de estrés, ansiedad o cualquier tipo de emoción negativa que afecte su desempeño deportivo. En relación a este particular, Ramos, Piñeiro & Villaseca (2022;1) indica que: “Los cambios en los estados emocionales de quienes practican deporte producen influencias significativas en la salud mental y en el rendimiento deportivo y estos se han usado para estudiar diferentes aspectos de la vida del deportista, como predecir el éxito y el fracaso deportivo.”

Otro aspecto a referir es la relación del impacto positivo de la actividad física y cómo esta ayuda a los deportistas a un desarrollo integral, no solo en lo físico, sino en lo psicológico, debido a que esta disciplina permite aprender el proceso de regulación de las emociones, sino a su vez habilidades en el entorno social que ayudan a la toma de decisiones y los retos diarios. En este sentido, Bo Peng, Weisong Chen, Hongshen Wang, Ting Yu (2025:1), que cita a Le W, Ye'an, Lei,

expresan que: “La participación regular en la actividad física no solo promueve la salud física, sino que también proporciona un contexto valioso para desarrollar habilidades de vida como la resiliencia psicológica, la autorregulación y la confianza, habilidades clave necesarias para navegar por las complejidades de la vida moderna”.

No obstante, tanto los deportistas como aquellas jóvenes o adultos deben considerar la opción de actividades deportivas que sean recreativas; ayudan a los procesos de socialización e incluso al manejo de emociones negativas y a su vez a mantener una condición física saludable. En relación a este aspecto, Caballero (2024;1) explica que “Nadar, andar en bicicleta, bailar, trotar o practicar algún deporte con fines recreativos nos ayuda a mantener un estilo de vida saludable y tiene beneficios sobre nuestra salud física, tales como el desarrollo de la musculatura, mejoras en la salud cardiovascular y prevención de enfermedades.” De igual forma, Caballero (2024;1) explica que el deporte es una actividad que contribuye a la comunicación, a generar sentido de la responsabilidad, compromiso, así como la independencia y la superación, donde este plantea, además, beneficios directos de la actividad física, como son:

De igual forma, Caballero (2024;1) explica que el deporte es una actividad que contribuye a la comunicación, a generar sentido de la responsabilidad, compromiso, así como la independencia y la superación, donde este plantea, además, beneficios directos de la actividad física, como son:

- **Facilita el autoconocimiento:** La práctica deportiva propone escenarios desafiantes que obligan a la persona a buscar entre sus recursos distintas estrategias para enfrentar la situación.
- **Favorece la concentración:** La actividad física y deportiva obliga a las personas a definir lo que se debe atender y en qué aspectos se deben preocupar para ejecutar una acción.

- **Favorece el aumento de la memoria,** la capacidad cerebral y prevención del deterioro cognitivo: Las situaciones experimentadas en la práctica deportiva se repiten con posterioridad, lo que constituye un aprendizaje por repetición y, con ello, la ejercitación cerebral.
- **Aumenta el umbral de tolerancia al estrés:** Al practicar actividad física y sudar las personas liberan cortisol, que es la hormona del estrés, lo que disminuye sus niveles. Asimismo, la práctica deportiva aumenta la tolerancia al estrés porque el deporte, especialmente a nivel competitivo, supone la exposición a situaciones estresantes que las y los deportistas deben sobrellevar.

Inteligencia emocional y el deporte

En relación con la inteligencia emocional y las prácticas deportivas, esta juega un papel fundamental, debido que, a través del manejo de las emociones, ayuda a la gestión efectiva de la misma, sabiendo controlar el estrés, la ansiedad, la frustración o la rabia. Ayuda al manejo de conflicto y permite que el deportista tenga una comunicación efectiva y desarrollo de habilidades de liderazgo. En este sentido, Rabassa y Arumí (2024;489) Dentro del mundo de la psicología, las dos definiciones más aceptadas sobre la inteligencia emocional (IE):

La primera dada por Goleman define a la IE como: la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de gestionar correctamente las relaciones. Y otro concepto dado por Mayer donde la conceptualiza como: la capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas para mejorar el pensamiento. Esto incluye la habilidad para percibir emociones con precisión, para acceder y generar emociones que faciliten el pensamiento, para obtener conocimiento emocional y para comprenderlas, así como regularlas reflexivamente de forma que promuevan tanto el crecimiento emocional como el intelectual.

Es oportuno indicar que la inteligencia emocional debe ser considerada en la educación integral, no solo para los jóvenes que se dedican al deporte, sino para los alumnos a nivel general, porque esto contribuye a un proceso de mayor nivel de integración en los distintos entornos sociales donde este interactúe, siendo un factor importante en el bienestar personal e interpersonal. En relación a lo antes descrito, Rabassa y Arumí (2024; 489) indican lo siguiente:

La educación emocional (EE) es necesaria para el desarrollo integral del alumnado y es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. Su finalidad es el desarrollo de la competencia emocional (CE) que contribuya a un mejor bienestar personal y social. Se entiende como Educación emocional como el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de la CE como elemento esencial del desarrollo humano, para capacitar para la vida y con el fin de aumentar el bienestar personal y social. Asimismo, Bisquerra y Alzina indican que optimizar el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, entre otros)

Esto lleva a entender que la inteligencia emocional es una herramienta valiosa que debe ser desarrollada en los jóvenes deportistas, porque contribuye al éxito en sus actividades deportivas, hace que tengan relaciones efectivas con todos los miembros del equipo, haciendo que estos sean más empáticos, puedan resolver los conflictos de manera más efectiva y regulen sus emociones. El desarrollo de todas estas habilidades sociales hace que estos puedan manejar sus frustraciones, molestias, ansiedad o estrés. En relación a este punto, Ramos, J. (2023;1) cita a Gutiérrez y Posso y señala que:

IE permite obtener una convivencia armoniosa, puesto que controla el equilibrio emocional a través de sus elementos, procesando el autoconocimiento, la motivación y la empatía, pero cómo una persona aprende a re-

lacionarse si no es mediante el ejercicio de una actividad. Una de las herramientas de mayor importancia para consolidar las habilidades blandas, para las relaciones interpersonales e interpersonales es la actividad física (AF), puesto que, beneficia al control de emociones negativas. Asimismo, mejora la autoconfianza y el funcionamiento mental, además la AF tiene un efecto antidepresivo.

Un punto importante a mencionar es que los adolescentes que son deportistas requieren de la orientación en el manejo de sus emociones y, en consecuencia, en el desarrollo de su inteligencia emocional, primero porque están expuestos al escrutinio público y los niveles de exigencia de su actividad deportiva. En oportuno cita a Garay (2021;1), que indica lo siguiente:

Además, en la adolescencia, el estado emocional se vuelve inestable por el cambio hormonal propio de la pubertad, aún más si el sujeto ha presentado durante su infancia situaciones traumáticas. Lo normal es que los adolescentes no sufran cambios bruscos en sus emociones. Si esto ocurre, se considera un problema grave, lo que conllevaría a situaciones de desapego social, pues las relaciones con sus amigos y familiares serían caóticas. Es importante considerar que los adolescentes desean sentir que son acogidos por sus pares, ya que necesitan una validación de sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Las personas adultas el deporte como estrategia del bienestar físico y emocional

A los adultos mayores les es recomendable una actividad deportiva; esto los ayuda significativamente a prevenir enfermedades que mermen su calidad de vida; a su vez, ayuda a su autoestima y permite que estos puedan manejar mejor el estrés. Esto sin contar que puede mantener la masa muscular y evitar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial que pueden mermar su estado de salud y afectar su calidad de vida. En relación a este punto,

Organización Mundial de la Salud. (2024) indica que:

Las personas de la tercera edad son vulnerables, dado que presentan diferentes cambios físicos, sociales y emocionales. Presentan diferentes retos que afectan a su bienestar físico y mental; numerosos estudios han demostrado que la actividad física recreativa no solo mejora la salud física, sino que también ayuda a mejorar el bienestar, regular el estrés y la autoestima.

Otro aspecto importante es que mejora la calidad de vida de los adultos mayores debido a que tienen mayor interacción social, permitiendo ampliar su círculo social; mejora la autoestima y autoconcepto. Eso sin contar que la actividad física ayuda a promover la producción de neurotransmisores tales como la serotonina y la dopamina, que contribuyen a una sensación de bienestar, mejorando la calidad del sueño y alargando el proceso de envejecimiento. En este sentido, Johnston, B. Y Mazzeo, A. (2023) expresan que:

El ejercicio es una de las formas más seguras y eficaces para mejorar la salud. Debido a la disminución de la capacidad física por el envejecimiento y los trastornos relacionados con la edad, las personas mayores pueden obtener mayores beneficios del ejercicio que las personas más jóvenes. El ejercicio tiene comprobados beneficios aún cuando se comienza a una edad avanzada. El entrenamiento de fuerza modesto y básico ayuda a los pacientes de edad avanzada a realizar actividades de la vida cotidiana. Muchos pacientes de edad avanzada necesitan orientación con respecto a un régimen regular de ejercicios seguro y apropiado.

Cabe destacar la importancia de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor porque aportan bienes en general, debido a que mantienen la función cognitiva y un peso saludable. Estas actividades ayudan a los procesos de integración social, mejoran su estado de ánimo, reducen la posibilidad perdida de la movilidad articular y evitan el

desarrollo de enfermedades que afecten la autonomía. Al respecto, Fiallos, J. (2025), que cita a Jiménez, indica que:

La actividad física recreativa se define como el conjunto de actividades que busca promover la diversión, gozo y bienestar integral de quienes las practican. La integración de actividades recreativas aporta significativamente al mejoramiento de las relaciones sociales, manejo de estrés y capacidades físicas .

Asimismo, Aragón Espinel (2022) “aportan al descubrimiento de nuevas habilidades que buscan mejorar el estado anímico, motivación e integración de nuevas actividades productivas en las rutinas diarias”. Siendo esto beneficio para la salud integral del adulto mayor, brindando calidad de vida y generando hábitos que ayudan a mantener su longevidad.

Es oportuno indicar que la actividad física en adultos mayores de manera regular evita el deterioro físico y cognitivo, debido a que mejora la función cerebral, permitiendo mayor oxigenación en el cerebro, manteniendo la memoria y reduciendo la posibilidad de contraer demencia senil; en definitiva, ayuda a tener mejor calidad de vida. Incluso la actividad física y deportiva contribuye al fortalecimiento de la musculatura, brinda mayor flexibilidad y minimiza la posibilidad de fracturas. Al respecto, Fiallos, J. (2025;1) explica que:

La actividad física recreativa en personas adultas mayores es considerada como una herramienta fundamental que aporta al bienestar en general, es decir, a nivel funcional y mental, ralentizando el deterioro físico y cognitivo. A nivel físico previene las enfermedades coronarias, cardiovasculares, cerebrovasculares entre otras. Y a nivel mental ayuda a prevenir trastornos ansioso –depresivos y el deterioro de las funciones mentales. La práctica activa de la actividad física recreativa influye en la calidad de vida, ya que, mejora el estado anímico, el establecimiento de rutinas y hábitos saludables. Además de fortalecer las habilidades

sociales con sus pares y un mejor desenvolvimiento en actividades de la vida diaria encaminadas a un envejecimiento sano.

Dentro de las bondades de la actividad física recreativa, ayuda a los estados de ánimo de los adultos mayores, ayuda a mantener una vida activa socialmente hablando; a su vez, estimula la creación de nuevas neuronas, promoviendo la plasticidad cerebral, que ayuda a mejorar la memoria, ayuda al aprendizaje y fundamentalmente evita el deterioro cognitivo.

Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad

El estilo de vida juega un rol importante en la calidad de vida de los seres humanos. Las personas cuyo estilo de vida es saludable, que mantienen una alimentación equilibrada y realizan actividad física o practican un deporte, mantienen un bienestar general, no solo físico, psicológico y emocional; minimizan el riesgo de contraer enfermedad que afecte su calidad de vida. En relación a este punto, es importante citar a la Organización Mundial de la Salud (2024), la cual explica lo siguiente: “En la actualidad, se entiende por bienestar al estado de tranquilidad físico y mental en general, y no solo la ausencia de enfermedad, es decir, el estilo de vida que se forma según el contexto de cada ser humano, que puede ser un factor determinante en la calidad de vida”.

El estilo de vida equilibrado, que incluye una alimentación sana y la práctica de ejercicio o actividad física, hace que el cuerpo esté más saludable, desarrollando una apariencia agradable y fuerte; regula los estados emocionales gracias a los neurotransmisores que liberan endorfinas, mejorando la calidad del sueño, minimiza el estrés y tiene un buen estado en el estado anímico. Esto conduce a relacionarse a través de prácticas deportivas o actividad física recreativa, generando vínculos sociales, mejorando la autoestima y el autoconcepto. En relación a este punto, Atiensia, Jordan, Capa y Vera (2024; 98) explican que:

La práctica deportiva es más que un simple ejercicio físico; representa una vía para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Según los hallazgos del estudio, el impacto de la actividad física en la autoestima varía según la edad y el género. En la adolescencia, especialmente en las niñas, el deporte se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer la autoconfianza y la percepción corporal. Sin embargo, en los niños, la relación no es tan significativa, lo que sugiere que los factores sociales y culturales pueden influir en la manera en que el ejercicio moldea su autoimagen. Más allá de la edad y el género, el tipo de actividad deportiva juega un papel crucial en la construcción de la autoestima. Mientras que los deportes individuales favorecen el reconocimiento del esfuerzo propio y la superación personal, los colectivos promueven la socialización y el sentido de pertenencia. Ambos enfoques tienen ventajas particulares, pero en todos los casos, la regularidad en la práctica es clave. Aquellos que participan constantemente en actividades físicas muestran una autoestima más sólida, reforzada por la disciplina y la satisfacción de alcanzar metas personales o grupales.

Cabe destacar que el deporte no solo refuerza la autoestima, sino también el auto concepto debido que el sujeto se percibe con una apariencia física que lo hace sentir agrado y permite tener seguridad para su relaciones interpersonales, generándole confianza y bienestar general producto que mantiene un estado físico idóneo un peso ideal. Todo esto permite que el individuo desarrolle una autoestima saludable y un auto concepto sólido, que hace que tenga una vida más plena y satisfactoria. En relación a este punto, Fiallos, J. (2025), que cita a Fernández, López y Rondon, indica lo siguiente:

El bienestar físico aporta de manera significativa a la salud mental en cuanto se refiere a la autoestima que es el nivel de satisfacción individual frente a cada situación. Por otra parte, el autoconocimiento que

permite aprovechar todas las habilidades físicas; también el autoconcepto que hace posible conocer las capacidades para ejecutar acciones y entre los subtipos están el autoconcepto físico que hace mención a las características de la apariencia, el autoconcepto personal corresponde a la idea subjetiva propia del individuo, y el autoconcepto social se refiere a las habilidades sociales en la integración con los demás.

Ahora bien, es momento de hablar de sedentarismo y cómo este afecta negativamente la salud del individuo. La falta de ejercicio ayuda a desarrollar obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, problemas de ansiedad, depresión y estrés, mermando la calidad de vida del ser humano. Es oportuno citar a la Organización Mundial de la Salud. (2024), donde señala que:

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- **En el niño y el adolescente:** aumento de la grasa corporal; deterioro de la salud cardiometabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y reducción de la duración del sueño; y
- **En el adulto:** aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Todo lo antes señalado se evidencia en la información reflejada en el portal de la Organización Mundial de la Salud. (2024; 1), donde refleja los siguientes datos estadísticos: “La inactividad física es uno de los

principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas.”

En cuanto al aporte que brinda la actividad física y la práctica de algún deporte, mejora la capacidad cognitiva, ayuda a la salud cardiovascular, previene enfermedades como la obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer, minimiza el riesgo de padecer depresión y ansiedad, ayuda a la construcción de una autoestima saludable y contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales, debido a que la práctica de un deporte o actividad física recreativa permite promover procesos de socialización. Lo antes señalado es explicado con precisión por la Organización Mundial de la Salud. (2024), donde indica algunos beneficios de la actividad física:

- **En el niño y el adolescente:** mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal;
- **En el adulto y el anciano:** reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal; y
- **En las mujeres durante el embarazo y el puerperio:** reduce el riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, las complicaciones en el parto, la depresión posparto y las complicaciones del recién nacido. Además, cabe señalar que la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

Es oportuno indicar que la calidad de vida del adulto mayor que hace ejercicio o realiza actividad física le brinda la posibilidad de mantener una vida saludable, retrasa el envejecimiento, mantiene relaciones sociales que ayudan a mantener lucidez mental, evitando la posibilidad de contraer de manera temprana enfermedades con demencia senil. En relación a este aspecto, Analuiza (2020) explica que:

La calidad de vida del adulto mayor se evidencia en su estilo de vida desde su alimentación, vivencia, educación y libertades humanas, que brindan un óptimo bienestar teniendo un envejecimiento saludable, algunos elementos que están inmersos en este desarrollo son la práctica de actividad física, alimentación, cambio de hábitos, que van a permitir que los adultos mayores sean dinámicos y un menor riesgo de enfermedades.

La Psicología del deporte

En cuanto a la psicología del deporte, esta es un área de especialización relativamente nueva dentro del campo de la psicología y esta busca como ciencia el estudio de los procesos mentales y las emociones que pueden llegar a afectar negativamente el rendimiento deportivo. Dentro de su área de investigación está el estudio de la psiquis y los estados emocionales de los deportistas, así como la motivación, la concentración y la gestión efectiva de las emociones; sirve de apoyo a los jóvenes deportistas en el manejo del estrés, desarrollo de la salud mental, control de los procesos ansiosos, entre otros. En relación a este aspecto, es oportuno citar a Troncoso AS. (2021;19), donde explica a presión esta rama de la psicología:

La psicología del deporte es un área relativamente joven, cuyo objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista, con el fin de evaluar e intervenir a nivel emocional (emociones y sentimientos), cognitivo (pensamientos, memoria y razonamiento) y conductual (acciones), pues el objetivo de la

psicología del deporte es mejorar la motivación del deportista a través de su rendimiento personal, ya que como sabemos cada atleta es diferente dentro de la disciplina en la que se especializa, pero lo más importante es potencializar el rendimiento de dicho atleta a través de su bienestar emocional y mental.

Hay que destacar que el deporte es una disciplina que mantiene reglas estrictas para así poderse producir, donde las acciones van dirigidas a que los deportistas den su máximo rendimiento. En relación con este punto, Troncoso AS. (2021;19), que cita a García, explicando lo siguiente:

Iniciaremos comprendiendo que el deporte es un conjunto de acciones que implican movimiento y se caracterizan por contar con parámetros y reglamentos que se orientan, principalmente, a la competitividad. Como resultado, nos referimos toda actividad física que busca, por medio de la competencia reglamentada y socialmente reconocida, mejorar el rendimiento y lograr el éxito de los deportistas.

Asimismo, Troncoso AS. (2021;19), que cita a Moreno, explica que la psicología aplicada al deporte: "Es la ciencia encargada de todos los aspectos psíquicos presentes en cualquier actividad física o deportiva. Bajo esta premisa, nos referimos a toda acción deportiva que implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia." En este mismo orden de ideas, González, C. (2024;19) habla de la importancia de la psicología deportiva, explicando que esta:

Atiende la salud mental y el bienestar de los diferentes atletas tomando en cuenta la percepción, la memoria, la atención y visualización de los deportistas, así como también es importante conocer los diferentes contextos en los que estos deportistas se desenvuelven como lo son: su entrenador, el equipo, la familia, los amigos, etc.

La importancia de esta área de la psicología surge en el XIX con la finalidad de tener un abordaje integral a los deportistas, no solo

en el ámbito físico, sino en la atención psicológica, debido a que esta afecta su rendimiento deportivo, por lo que Troncoso AS. (2021;19), que cita a Moreno, señala que: “El abordaje integral de los deportistas, quienes no solo tendrían que tener una condición física aceptable, se volvió relevante al derivar en necesidades como la gestión emocional ante las demandas del entorno y la presión social.”

Ciertamente, podemos decir entonces que la psicología aplicada al deporte se enfoca en objetivos puntuales según González, C. (2024;19), que cita a Núñez: La psicología deportiva contribuye en la mejora del rendimiento deportivo, pues pretende que el deportista pueda:

- Mejora su nivel de autoconfianza.
- Poner el foco de atención en la tarea deportiva.
- Minimizar los niveles de distracción.
- Mejorar y desarrollar estrategias de gestión emocional.
- Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
- Aumentar los pensamientos positivos alrededor de la ejecución, determinación y compromiso con su práctica deportiva.

Finalmente, la psicología deportiva es un apoyo a la salud psicológica de los deportistas, considerando que estos llevan una serie de presiones por parte del entorno social, donde es primordial mantener una autoestima que sea robusta y un autoconcepto que ayude a manejar las exigencias propias de la práctica deportiva. En relación a esto, González, C. (2024), que cita a Barbosa y Urrea:

A nivel psicológico, algunos de los beneficios encontrados aluden a una mayor tolerancia al estrés, adopción de hábitos saludables y protectores, mejora del autoconcepto, autoeficacia y autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antide-

presivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar subjetivo. Siguiendo dicha línea, está implicado en la prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización.

Conclusiones

Se pudo concluir que las prácticas deportivas favorecen mantener una salud integral, debido a que fortalecen las condiciones físicas, psicológicas, emocionales y ayudan a los procesos de socialización; previenen la aparición de enfermedades tales como: la obesidad, la ansiedad, la diabetes tipo II y problemas cardiovasculares. Se puede inferir que, a través de las prácticas deportivas, ayuda a los jóvenes al desarrollo de personalidad resiliente, con autoestima y autoconcepto sano; en el caso de las personas adultas, retarda el envejecimiento, previene el desarrollo de enfermedades mentales como es la demencia senil. Por lo que se debe decir que esta es una herramienta de gran utilidad para los distintos grupos etarios para la prevención de afecciones físicas y emocionales.

En cuanto a la educación física y las prácticas deportivas en los colegios, es fundamental para el desarrollo psicomotor, sino también de gran apoyo para el manejo de emociones de los adolescentes y siendo una vía para la formación de una inteligencia emocional, debido a que las actividades deportivas ayudan a gestar valores como son: el trabajo en equipo, la solidaridad, el compromiso y la responsabilidad. Alienta a crear grupos de apoyo, fortalece la adaptabilidad y habilidades para el manejo de ansiedad y estrés; incluso las prácticas deportivas alejan a los jóvenes del consumo de estupefacientes y hábitos poco saludables. Un punto importante es que aumenta la autoconfianza y la percepción positiva de ellos mismos.

En relación a la importancia de la psicología del deporte, se debe decir que esta es de gran soporte en las prácticas deportivas; ayuda a cuidar el bienestar psicológi-

co y emocional de los atletas, contribuye a la orientación de una autoestima, autoconcepto, y les permite el desarrollo de habilidades mentales para la concentración, manejo de estrés, ansiedad y emociones negativas que puedan afectar su rendimiento. En cuanto al aporte en aquellas actividades deportivas que requieren trabajar en equipo, esta área de la psicología alienta a la cohesión del equipo, forma a a los deportistas en los procesos de una comunicación afectiva, siendo esta de gran aporte al desarrollo integral del atleta.

Bibliografía

- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N., & German, C. (2020). Actividad Física, Recreativa Y Cultural, Alternativa Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Adultos Mayores Rurales. *EmásF*, 62(62), 90–105. <http://emasf.webcindario.com90Aragón>
- Ander Egg (2009) *Técnicas de investigación social*. Editorial LUMEN. Argentina
- Aragón Espinel, B. A. (2022). Actividad físico-recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 5627–5640. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3832Arévalo
- Atiensia, A. Jordan, V. Capa, D. y Vera, D. Relación entre la prácticas deportivas y la autoestima en niños y adolescente: Una revisión sistemática. (2024) <https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/34/64>
- Benchoam, D. (2022) *Psicología deportiva habilidades psicológicas y técnicas de intervención*. <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2022/12/Manual-Psicologia-deportiva-1.pdf>
- Bo Peng , Weisong Chen , Hongshen Wang , Ting Yu (2025) ¿Cómo influye el ejercicio físico en la autoeficacia de los adolescentes? Un estudio basado en el papel mediador de la resiliencia psicológica. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11927186/>
- Caballero, G. (2024) Especialista Universidad de Chile explica cómo el deporte impacta positivamente en nuestra salud mental. Universidad de Chile. Consejos desde la plataforma Conciencia Saludable. <https://uchile.cl/noticias/212877/como-impacta-el-deporte-en-nuestra-salud-mental>
- Chenglin Z. Cuatro escenarios de aplicación de la tecnología de neurociencia cognitiva en el ámbito deportivo. *J Jishou Univ (Edición de Ciencias Sociales)*. 2024;45(02):35–43. 10.13438/j.cnki.jdxh.2024.02.005. [Google Académico]
- Chuang L, Heyi X. (2023) Estudio sobre la duración del ejercicio físico en estudiantes universitarios y sus factores influyentes. *Chin Youth Social Sci*. 2023;42(06):98–107. 10.16034/j.cnki.10-1318/c.2023.06.008. [Google Académico]
- Fiallos, J. (2025) La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores. *Mentor Revista de investigación deportiva*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9190/7711>
- Garay, M. (2021). Factores de riesgo familiar y factores protectores de niños, niñas y adolescentes con derechos vulnerados que se trabajan en el abordaje psicológico en una institución comunitaria. Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/2318/Garay%2C%20Mariana.pdf?sequence=1>
- González, C. (2024) La importancia de la psicología en el deporte. <https://facufi.buap.mx/sites/default/files/siep/Anio%20%20vol%204/9.%20Articulo%20historia.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill
- Johnston, B. Y Mazzeo, A. (2023) Ejercicio en las personas mayores. <https://www.msmanuals.com/es/professional/temas-especiales/ejercicio/ejercicio-en-las-personas-mayores>
- Mejía, J. y Rojas, L. (2024) *Regulación Emocional, Educación Física y Deporte*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. <http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/19921/REGULACI%C3%93N%20EMOCIONAL%20EDUCACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20DEPORTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montoya, E. y García, T. (2024) Estrategia didáctica transversal para la enseñanza de la física general a través del deporte. <https://www.cien-ciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1032/1258>
- Organización Mundial de la salud. (2024) Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la salud. (2025) Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Quesada, D. Chicaiza, D. Marcillo, A. y Otros. (2023) Descripción del estado emocional en deportistas residentes de la concentración deportiva de Pichincha. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria* Marzo-Abril, 2023, Volumen 7, Número 2. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5286.

Rabassa, J. y Arumí, J. (2024) Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión. *edecación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Bibliográfica. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/102373/75957>

Ramos, J. (2023) La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática. *Universidad Central del Ecuador, Ecuador. Volumen 2. Número 6.* . <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/5530>

Rendón, A., Iniesta, V., & Navas, L. (2024). El auto-concepto físico de los estudiantes universitarios en el Ecuador. *Retos*, 51(2000), 566–577. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100308>

Sepulveda, K. R., Piñeiro, J., & Villaseca, R. (2022). Descripción de los estados de ánimo durante confinamiento por COVID-19 de deportistas chilenos de alto rendimiento. *revista observatorio del deporte*, 1-19. Obtenido de <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/cargar/wp-content/uploads/2022/01/3-OFICIAL-ART-VOL-8- NUM-1-ENEROABRIL-2022REVODEP.pdf>

Troncoso AS. (2021) Psicología en el automovilismo: ¿En qué consiste? <https://journey.app/blog/psicologia-enel-automovilismo>

Yuqing P, Ying J, Yuhui S. (2022) El impacto del apoyo social en los cambios en el comportamiento deportivo de estudiantes de una universidad de Pekín. *Med Soc.* 2022;35(09):5–9. 10.13723/j. xysh.2022.09.002. [Google Académico]



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

CITAR ESTE ARTICULO:

Neto Villagomez, D. Y., & Taco Vallejo, M. Y. (2025). Deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones. *RECIAMUC*, 9(2), 580-596. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(2\).abril.2025.580-596](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(2).abril.2025.580-596)