

Sentido de vida y regulación emocional en adultos que practican ejercicio físico (Crossfit y gimnasio) y aquellos que no

Meaning in life and emotional regulation in adults who practice physical exercise (Crossfit and gym) and those who do not

Mayra Aguirre Zembrana

UAI (Universidad Abierta Interamericana)
<https://orcid.org/0009-0002-2906-7797>
Mayra.aguirre.psi@gmail.com

Paula Grasso Imig

CEVS (Centro de Estudios Vajrayánicos en Salud)
<https://orcid.org/0000-0003-1977-6805>
Paula.Grasso@UAI.edu.ar

Resumen

Palabras clave
sentido de vida
- regulación
emocional –
actividad física
– sedentarismo

Objetivo: analizar las diferencias en sentido de la vida y regulación emocional en adultos de 30 a 45 años del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) que realizan y no ejercicio físico. La muestra estuvo conformada por 107 participantes años ($M=34.33$; $DE=10.64$), hombres y mujeres, distribuidos en tres grupos: practicantes de CrossFit, personas que entrenan en gimnasio y un grupo sedentario. **Método:** Se trató de un estudio descriptivo, correlacional (de diferencias de grupos) de corte transversal; se administraron un Cuestionario Sociodemográfico *Ad-Hoc*, el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Medrano, Moretti, Ortiz & Pereno, 2013) y el Purpose in Life Test (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964; adaptación argentina de Gottfried, 2016). **Resultados:** no se hallaron diferencias significativas entre los grupos para las dimensiones del sentido de la vida. Mientras que, para la regulación emocional, se observaron diferencias en la estrategia de refocalización en planes, a favor de las personas físicamente activas. Asimismo, se encontraron mayores asociaciones entre las dimensiones del sentido de la vida y las estrategias de regulación emocional en quienes realizan actividad física. En cuanto a las correlaciones sí se observan asociaciones significativas entre las dimensiones de ambas variables en ambos grupos (quienes practican y quienes no). **Conclusión:** estos resultados aportan evidencia en un rango etario poco explorado, contribuyendo a una mejor comprensión del funcionamiento psicológico en la adultez.

Citar como: Aguirre-Zembrana, M., y Grasso-Imig, P. (2026). Sentido de vida y regulación emocional en adultos que practican ejercicio físico (Crossfit y gimnasio) y aquellos que no. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 11(2), 28-41. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia.11-2.e0382>

Abstract

Keywords

life purpose -
emotional
regulation -
physical
activity -
sedentary
lifestyle

Objective: To analyze the differences in sense of life and emotional regulation in adults aged 30 to 45 years from the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA) who do and do not exercise. The sample consisted of 107 participants ($M = 34.33$; $SD = 10.64$ years), both men and women, distributed into three groups: CrossFit practitioners, people who train at a gym, and a sedentary group. **Method:** This was a descriptive, correlational (group differences) cross-sectional study. An ad-hoc sociodemographic questionnaire, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Medrano, Moretti, Ortiz & Pereno, 2013), and the Purpose in Life Test (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964; Argentine adaptation by Gottfried, 2016) were administered. **Results:** No significant differences were found between the groups for the dimensions of sense of life. Regarding emotional regulation, differences were observed in the strategy of refocusing on plans, favoring physically active individuals. Likewise, stronger associations were found between dimensions of meaning in life and emotional regulation strategies in those who engage in physical activity. As for correlations, significant associations were observed between the dimensions of both variables in both groups (those who exercise and those who do not). **Conclusion:** These results provide evidence in a relatively unexplored age range, contributing to a better understanding of psychological functioning in adulthood.

Introducción

Existe evidencia que sostiene que quienes practican de manera regular actividad física tienden a sentirse más saludables, reportan menores niveles de estrés y presentan un mejor estado de ánimo en comparación con quienes mantienen un estilo de vida sedentario. Asimismo, se han observado perfiles emocionales más favorables en los practicantes de ejercicio, caracterizados por menores niveles de tristeza y fatiga y mayores niveles de vigor. Según señalan Netz et al. (2005), estos hallazgos se han replicado en distintas muestras culturales, lo que mostraría la relación entre la actividad física y el estado de bienestar.

Durante una parte de la etapa adulta, la que abarca entre los 25 y 65 años, se distinguen la adultez temprana y la adultez media (Papalia et al., 2012). Con base en la perspectiva del ciclo vital, esta etapa no se caracteriza exclusivamente por pérdidas, sino también por ganancias en experiencia, estabilidad y recursos personales. En ese sentido, los hábitos de vida adoptados, en especial los vinculados a la salud y la actividad física, se han relacionado con el bienestar y la

funcionalidad a lo largo de la adultez. Por su parte, el período comprendido entre los 30 y 45 años constituye una etapa de consolidación personal y profesional, muchos adultos ya han formado familia, han terminado una carrera, viven solos, etc.

En este punto, el *Sentido de Vida* (SV) constituye un eje central en la dinámica cotidiana de la vida de las personas, ya que guía sus objetivos. Desde la perspectiva de la logoterapia, Frankl (2015) sostiene que el SV no se define en términos universales o abstractos, ya que varía según la persona y el momento histórico o vital que atraviese. Cada individuo posee una misión particular y una responsabilidad única frente a su propia existencia, por lo que el significado no se busca de manera general, sino que se construye en relación con las circunstancias concretas que enfrenta. Para este autor la motivación básica del ser humano es encontrar el sentido, es decir el para qué y por qué vivir. Desde la perspectiva humanista-existencial, el vacío existencial constituiría uno de los principales problemas de la sociedad, asociado a la pérdida de valores tradicionales, los conflictos históricos y las transformaciones socioculturales.

Frente a ello, se propuso una concepción del ser humano como un sujeto dotado de libertad, responsabilidad, autonomía y capacidad de amar, capaz de construir su propio sentido de vida. Reconocen que existen determinadas condiciones que no pueden modificarse, como factores biológicos, eventos accidentales o determinantes sociales, sin embargo, el individuo conserva la capacidad de elegir su actitud frente a dichas circunstancias, lo que refuerza su carácter activo en la construcción de su existencia. Frankl plantea que el ser humano es un sujeto que toma decisiones frente a la realidad y que se encuentra en constante relación con otros, buscando comprenderlos y ayudarlos (Magaña et al., 2004). En suma, Martínez et al. (2011) conciben al sentido de vida como una percepción afectivo-cognitiva de valores, que orientan a la persona a actuar de determinada manera ante situaciones específicas o en general en la vida.

Asimismo, proponen comprender al ciclo vital como un proceso integrador de significado y de sentido, entendiéndose al significado como la interpretación subjetiva de la experiencia y al sentido lo vincula como un polo más objetivo. En este marco, los autores destacan que el SV cumple una función organizadora de la experiencia, ya que permite otorgar coherencia a la trayectoria vital del individuo y orientar su conducta. Asimismo, señalan que se trata de un constructo dinámico, que se modifica a lo largo del ciclo vital en función de las experiencias y del contexto en el que la persona se desarrolla, y que se encuentra estrechamente vinculado con el bienestar psicológico.

También es relevante mencionar que sugieren que la ausencia o debilitamiento del sentido de vida puede generar desorientación, vacío existencial y dificultades en la toma de decisiones, lo que refuerza su relevancia como variable psicológica central en la comprensión del comportamiento humano. Por su parte, Rojo (2005) hace alusión a tres modos de encontrar sentido en la vida: creando una

obra, aunque no todos puedan o tengan la capacidad de hacerlo, menciona que la edad, enfermedad u otros motivos pueden ser un impedimento. Sin embargo, afirma que hay otros modos de encontrarle sentido a la vida, que, de las situaciones más trágicas y dolorosas, hay posibilidad de transformarlas en valores de actitud positivas. Uno de los principios fundamentales mencionado en su estudio es que la vida siempre tiene sentido, a pesar de los cambios y las circunstancias, que quienes viven sin metas ni horizontes, renuncian a una vida con sentido (Gottfried, 2016).

Otra variable asociada al estado de bienestar, tanto como a la práctica de actividad física, es la *regulación emocional* (RE), que es la capacidad que se desarrolla progresivamente a lo largo del ciclo vital, en la medida en que el individuo adquiere experiencia y va internalizando distintas estrategias para gestionar sus estados afectivos. Este proceso implica aprender a modular la intensidad y la duración de las emociones con el propósito de adaptarse a las demandas del entorno y alcanzar metas personales. Inicialmente, la regulación puede depender de otros significativos (co-regulación), pero con el tiempo se convierte en una habilidad más autónoma.

Asimismo, no puede considerarse intrínsecamente positiva o negativa, ya que su carácter adaptativo dependerá del contexto y de los objetivos que se persigan (Medrano et al., 2013; Gómez Pérez & Calleja Bello, 2016). En el presente estudio se adopta el modelo cognitivo de regulación emocional desarrollado por Garnefski et al. (2001), quienes conceptualizan la regulación emocional como el conjunto de estrategias cognitivas utilizadas tras la vivencia de eventos estresantes. Estos autores asumen que la regulación emocional es un factor importante para determinar el bienestar en el individuo.

Entienden el concepto general de regulación emocional como todos aquellos procesos extrínsecos e intrínsecos que

intervienen en las reacciones emocionales con características intensivas y temporales. Desde esta concepción entienden que posee un gran marco conceptual como la regulación de emociones de uno mismo y la de otros. Además, se refieren a una amplia gama de procesos biológicos, sociales, conductuales y cognitivos. Desde una línea fisiológica, los autores describen que las emociones se autorregulan mediante el pulso acelerado, dificultad para respirar, sudoración, entre otros. Desde el plano social, que las emociones se regulan buscando sus propios recursos interpersonales y desde la conducta que se regulan a través de respuestas como gritar, llorar, retirarse, estos son algunos ejemplos mencionados. Desde un plano cognitivo postulan que las emociones pueden ser manejadas mediante procesos cognitivos inconscientes de afrontamiento, como culparse a uno mismo o a otros, rumiación o catastrofización.

Las cogniciones o procesos cognitivos podrían ayudar a manejar emociones o sentimientos y a mantener el control sobre ellos, por ejemplo, frente a situaciones estresantes o de peligro. Para poder conocer en qué medida ciertas cogniciones regulan las emociones proponen el desarrollo de una medida estándar. Para guiar el contenido de la escala utilizaron un enfoque basado en la teoría y para definir y aclarar las dimensiones del afrontamiento cognitivo utilizaron medidas existentes de afrontamiento. El modelo desarrollado distingue nueve estrategias específicas:

1. Autoculpa: Pensamientos de culparse a uno mismo por lo que se ha experimentado. Según algunos estudios relacionados a depresión y mala salud.
2. Aceptación: Pensamientos de aceptar lo que se ha experimentado, asociada a bienestar emocional.
3. Rumiación: focalizarse de manera repetitiva en los sentimientos y pensamientos asociados al evento.
4. Focalización positiva: Pensar en temas agradables y positivos en lugar de

pensar en el evento negativo. Considerándola desconexión mental.

5. Focalización en los planes: Referido a pensar que pasos tomar y cómo manejar el evento negativo. Afrontamiento orientado a la acción.
6. Reinterpretación positiva: Pensamientos de dar un significado positivo al evento en términos de crecimiento personal. Relacionada positivamente según los autores al optimismo y autoestima.
7. Poner en perspectiva: Minimizar la gravedad del evento.
8. Culpar a otros: Se referiría a pensamientos de atribuir a otros la culpa de lo que se ha experimentado.
9. Catastrofización: Refiere a pensamientos que enfatizan explícitamente el terror de una experiencia. Asociada a desadaptación, malestar emocional y depresión.

En cuanto a la actividad física, la OMS (2022) declara que, tanto moderada como intensa, mejora la salud, ayudando a regular, prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, a mantener un peso corporal saludable y a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Según sus directrices, es fundamental que los adultos entre 18 y 64 años mantengan un estilo de vida activo para incrementar su salud física y evitar comportamientos sedentarios. No obstante, más allá de que se conocen los beneficios generales de la actividad física, resulta pertinente indagar si distintas modalidades de entrenamiento pueden asociarse con variables psicológicas específicas como el sentido de vida ya la regulación emocional. Además, el ejercicio físico ayuda a crear hábitos positivos, mejorar la autoestima, sentirse más vitales y formar un carácter y sentirse más vitales (Organización Mundial de la Salud, 2022), mejorando el estado anímico y favoreciendo el vínculo con otros, aumentando el bienestar psicológico (Vera Rivera et. al, 2021).

Siguiendo los aspectos psicológicos de la práctica de la actividad física, Perera

Medina (2017), postula que las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno y que la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, utilizando estrategias cognitivas que permiten modular la experiencia emocional frente a situaciones adversas. Según Garnefski y Kraaij (2006), la reinterpretación positiva es una estrategia de regulación emocional que implica otorgar un significado positivo a un evento displacentero, facilitando el crecimiento personal. De manera más específica, el período comprendido entre los 30 y 45 años constituye una etapa de consolidación personal y profesional, atravesada por múltiples demandas laborales y familiares, resulta pertinente analizar el papel que desempeñan las prácticas de ejercicio físico estructuradas y grupales en esta franja etaria.

Ciertas investigaciones se orientan en este sentido como la de D'Acunha (2019), que destacó la importancia del ejercicio físico para disminuir las emociones negativas como la ansiedad, depresión y el estrés. Que además incrementa emociones positivas como el placer, el vigor y la energía. Como resultado del estudio se encontró que quienes realizan actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular hacen mayor uso de la estrategia de focalización positiva, que personas que solo realizan actividad aeróbica. Además, se encontró que adultos que realizan actividad física más intensa empleaban en mayor medida estrategias de reinterpretación positiva.

En suma, Bedoya Lanchipa (2020), que tuvo como objetivo comprobar la relación entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento de un Centro de entrenamiento de Crossfit en la ciudad de Lima, como resultado obtuvo que un 70% de los deportistas presenta ansiedad de estado. Se encontró que la estrategia predominante para afrontar la ansiedad en un 80% de estos deportistas es la de afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia, un 60% estrategias de soporte social y un 53,3% estrategias de planificación de actividades.

Estos hallazgos sugieren que los practicantes de CrossFit tienden a utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas frente a situaciones ansiógenas.

Por su parte, Chávez Carrera (2021) comparó el bienestar y la regulación emocional en dos grupos de estudiantes universitarios: aquellos que practicaban ejercicio físico y aquellos que no. La muestra estuvo conformada por 142 estudiantes de una universidad privada, con edades entre 18 y 28 años. Los resultados evidenciaron que los estudiantes físicamente activos presentaron mayores niveles de florecimiento y afecto positivo, así como un mayor uso de estrategias de regulación emocional adaptativas, tales como la reinterpretación positiva, la focalización en los planes y la focalización positiva. En contraste, los estudiantes sedentarios tendieron a emplear con mayor frecuencia la estrategia de catastrofización. Además, se observaron diferencias según el tipo y la frecuencia de ejercicio en relación con la regulación emocional. Los resultados evidenciaron diferencias significativas entre los grupos, observándose que los estudiantes físicamente activos presentaron mayores niveles de florecimiento y afecto positivo, así como un mayor uso de estrategias de regulación emocional adaptativas, tales como la reinterpretación y la focalización positivas.

De manera similar, Bustos et al. (2023) realizaron un estudio sobre un grupo de adolescentes que practican Judo, con el objetivo de analizar el papel predictivo de la pasión por el deporte y la satisfacción con la vida. Los resultados han evidenciado que la pasión deportiva y la satisfacción colectiva están vinculadas a un estilo de vida saludable tanto física como emocionalmente, aportando en la socialización de las personas. Además, afirman que el deporte brinda muchos beneficios a la sociedad en general y que satisface necesidades de salud, emocionales y psicológicas. Sin embargo, resulta pertinente señalar que no todas las investigaciones reportan un impacto significativo en el sentido de la vida.

Rodríguez (2016), indagó acerca de cómo influyen diversos factores en la calidad de vida del adulto mayor en relación con la actividad física que realizan, uno de esos factores es el sentido de la vida, que podría incidir, según el autor, positiva o negativamente; concluyó que la actividad física, así como la edad y el género, no inflúan de manera directa en el sentido de la vida de esta población, como sí lo hizo la red de apoyo social, la cual reveló una asociación positiva. Este hallazgo sugiere que la relación entre actividad física y variables existenciales podría depender de características etarias o contextuales. No obstante, también hace alusión a otros estudios, donde los resultados difieren al de él, encontrando diferencias en personas con mayor capacidad funcional, donde representaban una mayor experiencia de Sentido de vida.

En términos generales, estos hallazgos sugieren que la práctica de actividad física se asocia con mayores niveles de bienestar y con el uso de estrategias de regulación emocional más adaptativas, lo que aporta evidencia relevante para el estudio de variables vinculadas al funcionamiento psicológico. En este punto, se observa un vacío en la literatura respecto del análisis conjunto del sentido de la vida y la regulación emocional en adultos en el rango de años señalado antes, en función de la práctica de ejercicio físico, por lo que indagar la dinámica entre estas variables, en este período, parece pertinente, para aportar evidencia tanto teórica como práctica. Por lo tanto, el objetivo principal de este estudio es analizar la relación entre SV y RE en adultos entre 30 y 45 años que practican actividad física y no.

Método

Diseño: se realizó un estudio descriptivo-correlacional, de diferencias entre grupos, con un diseño no experimental, de corte transversal.

Participantes: A partir de un muestreo intencional simple, se recolectaron 107 casos, con un rango de edades comprendidas entre los 30 y 45 años ($M= 35.90$; $DE= 4.90$). En lo referido al sexo se observó que la mayoría de los participantes fueron mujeres, representando el 62% de la muestra y los hombres representaron el 38% de la misma. En cuanto a práctica de ejercicio físico, se observaron 63 sujetos que realizan ejercicio físico, representando un 59% de la muestra y 44 que no realizan ejercicio, representando un 41% del total. En esa línea, para quienes sí practican, se observa que el 35,4% realiza ejercicio físico en el gimnasio, el 13,1% practica CrossFit y el 1,5% ambos. En lo que refiere al tiempo de práctica, un 47% de los adultos que realizan ejercicio físico lo hacen hace 3 meses o más y que el 12% practica hace menos de 3 meses. En cuanto a la ingesta de suplementos dietarios, el 83,2% indicó que no consume, mientras que el 17% sí lo hace.

Instrumentos: se utilizó la *Encuesta de datos sociodemográficos*. Releva información sobre variables tales como sexo, edad, nivel de educación, estado civil, si trabaja y si tiene hijos, si practican crossfit o va al gimnasio, frecuencia del entrenamiento y hace cuanto lo practica; tipo de alimentación. Esta encuesta fue construida *Ad-Hoc* para la presente investigación.

- *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ* (Garnefski & Kraaij, 2006) con validación en Córdoba, Argentina (Medrano et al., 2013). Es un instrumento desarrollado para investigar los procesos cognitivos que las personas utilizan luego de experimentar un evento negativo. El test está compuesto por 36 ítems con una escala tipo likert donde 1 es *casi nunca* y 5 *casi siempre*. Examina 9 estrategias de afrontamiento para la regulación emocional que son: Culpar a Otros, Aceptación, Auto-Culparse, Rumiación, Catastrofización, Poner en Perspectiva, Reinterpretación Positiva, Focalización en los Planes, Focalización Positiva. Como consistencia interna se obtuvo un Alfa de Cronbach de ($\alpha = .89$) reportando una confiabilidad adecuada.

- *Test del propósito de vida PIL* (Crumbaugh & Maholick, 1960) que fue validado en Buenos Aires, Argentina (Simkin et al., 2017), que evalúa el significado de la vida mediante la formulación de un conjunto de 20 preguntas que se responden en una escala tipo Likert, con siete anclajes de respuesta según el grado de acuerdo de los participantes. Se divide en tres dimensiones: Percepción, Vivencia y Muerte. En cuanto a las evidencias de confiabilidad y validez, los resultados fueron adecuados.

Procedimiento: Los sujetos que formaron parte de la investigación fueron adultos que practicaban actividad (Crossfit y Gimnasio) y no lo hacían y residentes en Capital Federal y el AMBA. Se efectuaron administraciones por medio de un formulario virtual realizado con Google Form. La participación fue voluntaria, informándose mediante consentimiento informado que los datos derivados de esta investigación serían utilizados con fines exclusivamente científicos, bajo la Ley Nacional 25.326 de protección de los datos personales. En cuanto al análisis de los datos, se llevaron a cabo

análisis univariado de la varianza para variables policategóricas (H de Kruskal Wallis) y diferencias de grupos para variables bicategóricas (U de Mann Whitney). Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS 25.

Resultados

Para determinar la diferencia entre quienes realizan y no actividad física, se compararon los grupos utilizando U de Mann-Whitney, dado que la distribución de las variables era no normal. Se observó que en el caso de la variable Sentido de vida no se obtuvieron diferencias entre los grupos, ya que todos los valores de significación fueron mayores al p valor ($p > .05$), mientras que para el caso de la variable Regulación emocional sólo la dimensión Refocalización en planes fue la que arrojó diferencias, a favor de quienes sí practican ($p = .021$; RSÍ= 59.71, RNO=45.83) (Tabla 1).

Tabla 1

Comparación del Sentido de vida y la Regulación emocional según se realiza o no actividad física

Variable	Dimensión	p	Rango promedio		r
			Sí	No	
Sentido de vida	Percepción	.74	53.18	55.17	.03
	Vivencia	.87	54.40	53.43	.01
	Muerte	.52	55.60	51.70	.06
Regulación emocional	Culpar a otros	.25	51.17	58.06	.10
	Autoculparse	.08	58.33	47.81	.16
	Aceptación	.88	54.36	53.49	.01
	Rumiación	.14	57.63	48.81	.14
	Catastrofización	.28	56.67	50.17	.10
	Poner en perspectiva	.59	52.67	55.90	.05
	Reinterpretación positiva	.57	55.39	52.01	.05
	Refocalización en planes	.02	59.71	45.83	.22
	Focalización positiva	.50	52.35	56.36	.06

Luego se procedió a la comparación, para el grupo de quienes sí realizaban actividad física, de la modalidad, es decir, del tipo de actividad (Crossfit, Gimnasio o Ambas). En este caso, se observó que no hubo diferencias para ninguna de las dimensiones de las dos

variables, ya que todos los valores estuvieron por encima del p-valor ($p > .05$).

Una vez analizado esto, se procedió a realizar análisis complementarios, sobre variables asociadas a la actividad física. Dicho

análisis se realizó sobre la base dividida, usando como criterio de separación si los sujetos realizaban o no actividad física. En este caso, se indagó sobre el tiempo que hace que practicaban, el tipo de alimentación, si utilizaban suplementos dietarios y, para el caso de quienes sí realizaban actividad física, si lo hacían de manera competitiva. En este último caso, el análisis se desestimó, porque sólo 4 sujetos lo hacían en este sentido. En lo

que refiere al tiempo que hace que practican, sólo se obtuvieron diferencias para el grupo de quienes los hacen hace menos de 3 meses, en las dimensiones Percepción ($p=.00$; $R_{+3}=28.95$, $R_{-3}=43.73$) y Vivencia ($p=.01$; $R_{+3}=28.96$, $R_{-3}=43.69$), de la variable Sentido de vida, para el resto de las dimensiones los valores no fueron estadísticamente significativos ($p>.05$) (Tabla 2).

Tabla 2

Comparación del Sentido de vida y la Regulación emocional según el tiempo de práctica, para quienes realizan actividad física

Variable	Dimensión	p	Rango promedio		r
			+3 meses	-3 meses	
Sentido de vida	Percepción	.00	28.95	43.73	.25
	Vivencia	.01	28.96	43.60	.25
	Muerte	.29	30.77	36.73	.10
Regulación emocional	Culpar a otros	.27	33.29	27.04	.10
	Autoculparse	.62	31.42	34.23	.04
	Aceptación	.24	30.65	37.19	.11
	Rumiación	.35	33.09	27.81	.09
	Catastrofización	.53	32.72	29.23	.05
	Poner en perspectiva	.28	30.76	36.77	.10
	Reinterpretación positiva	.43	31.09	35.50	.07
	Refocalización en planes	.54	31.30	34.69	.05
	Focalización positiva	.53	31.27	34.81	.06

Asimismo, en cuanto al tipo de alimentación no se hallaron diferencias en ninguna de las dimensiones, en ninguno de los grupos; sin embargo, para la variable que indaga si se consume suplemento dietario, tanto en el grupo de quienes practican actividad física, como en el que no lo hace, los resultados arrojaron diferencias en el caso de dimensiones pertenecientes a la Regulación emocional. En el primer caso, es decir, el grupo que sí practica actividad física, las diferencias fueron para las dimensiones Poner en perspectiva ($p=.00$; $R_{CSD}=21.70$, $R_{NCSD}=35.22$), Reinterpretación positiva ($p=$

$.00$; $R_{CSD}=23.87$, $R_{NCSD}=34.54$), Refocalización en planes ($p=.00$; $R_{CSD}=20.37$, $R_{NCSD}=35.64$) y Focalización positiva ($p=.00$; $R_{CSD}=23.93$, $R_{NCSD}=34.52$), en todos los casos con valores más altos para quienes no consumen suplementos dietarios. Para el grupo de quienes no realizan actividad física las diferencias fueron para las dimensiones Refocalización en planes ($p=.00$; $R_{CSD}=5.17$, $R_{NCSD}=23.77$) y Focalización positiva ($p=.00$; $R_{CSD}=4.67$, $R_{NCSD}=23.80$), en este caso también los valores más altos fueron para quienes no consumen suplementos dietarios (Tabla 3).

Tabla 3

Comparación del Sentido de vida y la Regulación emocional según el consumo de suplementos dietarios para quienes realizan y no actividad física

Variable	Dimensión	p	Sí realiza actividad		p	No realiza actividad	
			Rango promedio CSD*	NCSD**		Rango promedio CSD*	NCSD**
Sentido de vida	Percepción	.28	27.57	33.39	.35	15.83	22.99
	Vivencia	.38	28.40	33.13	.60	18.83	22.77
	Muerte	.29	27.67	33.35	.34	15.83	22.99

Variable	Dimensión	<i>p</i>	Sí realiza actividad		<i>p</i>	No realiza actividad	
			Rango promedio CSD*	NCSD**		Rango promedio CSD*	NCSD**
Regulación emocional	Culpar a otros	.24	36.80	30.50	.83	21.00	22.61
	Autoculparse	.84	32.80	31.75	.57	26.50	22.21
	Aceptación	.47	29.07	32.92	.16	12.83	23.21
	Rumiación	.68	30.33	32.52	.94	23.00	22.46
	Catastrofización	.96	32.17	31.95	.70	25.17	22.30
	Poner en perspectiva	.01	21.70	35.22	.16	12.67	23.22
	Reinterpretación positiva	.04	23.87	34.54	.15	12.50	23.23
	Refocalización en planes	.00	20.37	35.64	.01	5.17	23.77
	Focalización positiva	.04	23.93	34.52	.01	4.67	23.80

*CSD: Consume de suplementos dietarios **NCSD: No consume suplementos dietarios

En cuanto a la variable Sexo, se observó que sólo hubo diferencias para las dimensiones Percepción ($p = .04$; $R_F = 25.02$, $R_M = 16.50$), de la variable Sentido de vida, en el grupo de quienes no practican actividad física, obteniendo el mayor rango el grupo femenino, y Autoculparse ($p = .04$; $R_F = 27.57$, $R_M = 37.54$), de la variable Regulación emocional, en el grupo de quienes sí practican actividad física, obteniendo el mayor rango el grupo masculino; para el resto de las dimensiones no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$).

Para determinar las asociaciones entre las variables, se realizaron correlaciones *Rho de Spearman* entre las dimensiones de ambas variables, para cada grupo. Los resultados del análisis entre las escalas de Sentido de vida y las escalas de Regulación emocional para el grupo de quienes sí realizan actividad física dan cuenta de una asociación significativa entre la mayoría de ellas (Tabla 4).

Las asociaciones significativas resultaron débiles y se hallaron entre:

- Percepción y cinco de las dimensiones de Regulación emocional: Culpar a otros ($p = .02$; $r = -.28$), Rumiación ($p = .00$; $r = -.44$), Catastrofización ($p = .02$; $r = -.27$), Reinterpretación positiva ($p = .01$; $r = .31$) y Focalización positiva ($p = .02$; $r = .29$). En los tres primeros casos se trata de correlaciones negativas, mientras que en los dos últimos de correlaciones positivas.
- Vivencia y seis de las dimensiones de Regulación emocional: Culpar a otros ($p = .02$; $r = -.35$), Rumiación ($p = .00$; $r = -.33$), Catastrofización ($p = .00$; $r = -.37$), Reinterpretación positiva ($p = .01$; $r = .30$), Refocalización en planes ($p = .03$; $r = -.26$) y Focalización positiva ($p = .00$; $r = .33$). En los tres primeros casos se trata de correlaciones negativas, mientras que en los tres últimos de correlaciones positivas.
- Para el caso de Muerte No se observaron correlaciones estadísticamente significativas en ninguno de los casos ($p > .05$).

Tabla 4

Asociaciones entre Sentido de vida y Regulación emocional para quienes practican actividad física

		CO	AUC	ACE	RU	CAT	PP	REIP	REFP	FP
Percepción	<i>r</i>	-.28	-.12	-.12	-.44	-.27	.08	.31	.11	.29
	<i>p</i>	.02	.32	.33	.00	.02	.48	.01	.39	.02
Vivencia	<i>r</i>	-.35	-.16	.05	-.33	-.37	.07	.30	.26	.33
	<i>p</i>	.00	.20	.66	.00	.00	.57	.01	.03	.00
Muerte	<i>r</i>	-.19	-.16	.14	-.11	-.00	.08	.06	.11	.17
	<i>p</i>	.13	.19	.26	.35	.97	.53	.59	.35	.17

De igual manera, luego se realizaron correlaciones *Rho de Spearman* para el grupo que no realiza ejercicio físico. Los resultados, en este caso, dan cuenta de una menor cantidad de asociaciones significativas entre las variables (Tabla 5). Asimismo, las asociaciones significativas resultaron débiles y se hallaron entre:

- i. Percepción y dos de las dimensiones de Regulación emocional: Reinterpretación

positiva ($p = .00$; $r = .45$) y Focalización positiva ($p = .02$; $r = .35$). En ambos casos se trata de correlaciones positivas.

- ii. Vivencia no presentó correlaciones estadísticamente significativas con ninguna de las dimensiones de Regulación emocional ($p > .05$).
- iii. Muerte y una de las dimensiones de Regulación emocional: Reinterpretación positiva ($p = .03$; $r = .32$), tratándose de una correlación positiva.

Tabla 5

Asociaciones entre Sentido de vida y Regulación emocional para quienes no practican actividad física

		CO	AUC	ACE	RU	CAT	PP	REIP	REFP	FP
Percepción	<i>r</i>	-.07	-.22	-.03	-.15	-.13	.18	.45	.16	.35
	<i>p</i>	.61	.15	.85	.33	.37	.23	.00	.29	.02
Vivencia	<i>r</i>	.02	-.16	-.12	-.07	.03	.09	.25	.07	.19
	<i>p</i>	.86	.28	.43	.63	.80	.53	.09	.65	.20
Muerte	<i>r</i>	-.003	-.19	.08	-.12	-.09	.20	.32	.15	.12
	<i>p</i>	.98	.20	.61	.43	.53	.19	.03	.32	.42

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo conocer las diferencias para el sentido de vida y la regulación emocional en quienes realizan ejercicio físico (compuesto por un grupo de personas que practican CrossFit y personas que entrenan en gimnasio) en contraste con un grupo sedentario.

En principio no se hallaron diferencias significativas en las dimensiones del sentido de la vida entre quienes realizan actividad física y quienes no. Este resultado no permite confirmar la noción que planteaba las personas físicamente activas muestran mayor sentido de vida. No obstante, este hallazgo resulta consistente con lo reportado por Rodríguez (2016), quien tampoco encontró una relación directa entre la actividad física y el sentido de la vida en población adulta mayor. Esto sugiere que el sentido de la vida podría constituir un constructo más estable y menos influido por hábitos conductuales

específicos, dependiendo en mayor medida de variables existenciales, contextuales o del ciclo vital.

En cuanto a la regulación emocional, solo se encontraron diferencias significativas en la dimensión de refocalización en planes, a favor de quienes realizan actividad física. Este resultado indica que las personas físicamente activas tienden a utilizar en mayor medida estrategias orientadas a la planificación y resolución de problemas. Este resultado se alinea con estudios previos (D'Acunha, 2019; Chávez Carrera, 2022), que señalan que la actividad física se asocia con un mayor uso de estrategias de regulación emocional vinculadas a un afrontamiento más adaptativo.

Respecto de las correlaciones, se observaron diferencias relevantes entre los grupos. En quienes realizan actividad física, se evidenció una mayor cantidad de asociaciones significativas entre las dimensiones del sentido de la vida y en algunas estrategias de regulación emocional. Las dimensiones

Percepción y Vivencia de Sentido de vida, se asociaron negativamente con estrategias como la rumiación, la catastrofización y culpar a otros, las cuales implican formas de procesamiento cognitivo centradas en el malestar, ya sea a través de pensamientos negativos, la exageración de las consecuencias adversas o la atribución de responsabilidad a factores externos.

Asimismo, tanto Percepción como Vivencia se asociaron positivamente con la reinterpretación y la focalización positivas, estrategias que suponen la capacidad de resignificar las situaciones y orientar la atención hacia aspectos favorables de la experiencia. Por su parte, la refocalización en planes se vinculó únicamente con la dimensión Vivencia, sugiriendo una relación específica con la experiencia emocional del sentido de la vida. En este sentido, considerando que la dimensión Percepción refiere a la evaluación cognitiva del sentido de la vida y Vivencia a su experiencia emocional, los resultados sugieren que, en las personas físicamente activas, ambas dimensiones se asocian con formas de regulación emocional que implican un menor énfasis en el malestar y una mayor orientación hacia la resignificación y los aspectos positivos de la experiencia, lo cual ha sido vinculado en la literatura con un funcionamiento psicológico más favorable.

En el caso del grupo de personas que no realizan actividad física, se observó una menor cantidad de correlaciones significativas entre las dimensiones de Sentido de vida y estrategias de regulación emocional. Se encontraron asociaciones en la dimensión Percepción con estrategias como la reinterpretación y la focalización positivas, y en la dimensión Muerte con la reinterpretación positiva, sin evidenciarse relaciones significativas con otras estrategias de regulación emocional. Estos hallazgos permiten inferir que, aunque la actividad física no parece estar directamente asociada a diferencias en las dimensiones del sentido de la vida, pero sí estaría vinculada a una mayor conexión entre estas y la forma en que las

personas regulan sus emociones. Es decir, en quienes realizan actividad física, el sentido de la vida aparece más relacionado con cómo procesan cognitivamente lo que le pasa a nivel emocional.

Limitaciones y líneas futuras de investigación

Entre las limitaciones del estudio, se destaca el muestreo no probabilístico e intencional, lo que limita la generalización de los resultados. También se registraron algunos casos por fuera del rango etario definido, lo cual podría haber introducido variabilidad. Futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales y considerar variables como el bienestar psicológico, la motivación y el contexto social de la práctica.

En cuanto a las líneas futuras, en primera instancia, se resalta la transferencia de conocimiento, observando la posibilidad de destacar actividad física como conductas saludables al momento de acompañar tratamientos de mejora en la calidad de vida y percepción de bienestar. En ese sentido, resulta relevante analizar cómo se configura el sentido de la vida en este período, en tanto implica desafíos y demandas propias de la vida cotidiana. De este modo, los resultados permiten ampliar el conocimiento existente, contribuyendo a una comprensión más integral del funcionamiento psicológico en la adultez. Aunque en este caso no se asocia con diferencias en las dimensiones del sentido de la vida, sí se vincula con una mayor relación entre este constructo y la regulación emocional. En ese sentido, este estudio aporta evidencia en un rango etario de adultos de 30 a 45 años, poco explorado en la literatura, ampliando el conocimiento sobre el sentido de la vida más allá de poblaciones clínicas o de adultos mayores.

Referencias

- Álvarez LÍ, F. C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 1(1), 55–60.
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>
- Bedoya Lanchipa, M. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas que practican CrossFit en el centro de entrenamiento Pulso Fitness Center* [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna].
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Rrecord/UPTI_3c5350b52117bd4ecea8b0f0c129c7a3
- Bonilla Arena, E., & Sáez Torralba, M. E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 2(4), 21–30.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5041624>
- Bustos-Toalongo, N. A., Bravo-Navarro, W. H., & Barrachina-Fernández, G. (2023). Pasión por el deporte y satisfacción con la vida en judocas en la provincia del Cañar. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(2), 127–134.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9240306>
- Chávez Carrera, Y. A. (2021). *Bienestar y regulación emocional en estudiantes universitarios que realizan y no realizan ejercicio físico* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2246bcac-d5dc-4bac-b274-cef4797d48d0/content>
- D'Acunha Maggi, D. P. (2019). *Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/13804>
- Escalante, Y. (2011). Physical activity, exercise and fitness in the field of public health. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325–328.
https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Fuertes Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55–71.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Glassman, G. (2007, April). Understanding CrossFit. *CrossFit Journal*.
https://library.crossfit.com/free/pdf/CJ_56-07_Understanding.pdf
- Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: Definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96–117.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de*

- Psicología*, 12(23).
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6140>
- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63–72.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/190971/157691>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Education.
- Magaña Valladares, L., Zavala Berbena, M. A., Ibarra Tarango, A., Gómez Medina, M. T. de J., & Gómez Medina, M. (2004). El sentido de vida en estudiantes de primer semestre de la Universidad de La Salle Bajío. *Revista del Centro de Investigación (México)*, 6(22).
https://repositorio.lasalle.mx/lasalle_server/api/core/bitstreams/cf48465d-a2ce-41dc-81d4-f42ccec1d2c/content
- Martínez Ortiz, E., Trujillo, Á. M., Díaz del Castillo, J. P., & Jaimes Osma, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), 113–119.
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v14n2/v14n2a11.pdf>
- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhē*, 22(1), 83–96.
<https://doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>
- Miguel Calvo, J. M. D., Schweiger Gallo, I., Mozas Majano, O. D. L., & Hernández López, J. M. (2011). *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14352/43433>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (R. Feldman, & G. Martorell, Eds., pp. 352–415). McGraw-Hill.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/92366242/Desarrollo_Humano_Papalia_2017-libre.pdf
- Perera Medina, C. (2016–2017). *Conciencia emocional y regulación emocional* [Proyecto final de posgrado, Universidad de Barcelona]. Dipòsit Digital de la UB.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., & Tuz-Sierra, M. Á. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de Vida y Salud*, 12(2).
<https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184/186>
- Rodríguez Méndez, D. A. (2016). *Relación entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, el género y la edad en personas adultas mayores de siete centros diurnos de la provincia de Heredia* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream>

</handle/11056/13803/Tesis%209183.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0949328X20302210>

Rojo, J. G. (2005). La logoterapia de Viktor Frankl. *Revista de Espiritualidad*, 255, 279–312.

<https://www.revistadeespiritualidad.com/upload/pdf/1779articulo.pdf>

Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409–413.

<https://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>

Simpson, D., Prewitt-White, T. R., Feito, Y., Giusti, J., & Shuda, R. (2017). Challenge, commitment, community, and empowerment: Factors that promote adoption of CrossFit as a training program. *Journal of Sport Behavior*, 40(4), 443–464.

<https://thesportjournal.org/article/challenge-commitment-community-and-empowerment-factors-that-promote-the-adoption-of-crossfit-as-a-training-program/>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202–218.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci_arttext

Vera Rivera, M., López, J., & González, P. (2021). Efectos del CrossFit sobre el bienestar psicológico y la regulación emocional. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 45–58.

<https://doi.org/xxxx>

Wagener, S., Hoppe, M. W., Hotfiel, T., Engelhardt, M., Javanmardi, S., Baumgart, C., & Freiwald, J. (2020). CrossFit®-development, benefits and risks. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 36(3), 241–249.