

**LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA, EL GÉNERO Y LA PERSONALIDAD
EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA****THE INFLUENCE OF INTELLIGENCE, GENDER AND PERSONALITY ON
PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE**

Atteneri López Martín, Carmen Rosa Sánchez López, África Borges del Rosal.
Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología.

Universidad de la Laguna, España

Resumen

La actividad física es una conducta compleja y multifactorial, que conlleva múltiples beneficios a nivel fisiológico y psicológico. Por ello, resulta relevante explorar los factores que influyen en su práctica durante la adolescencia, una etapa clave en el desarrollo. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la práctica de actividad física, la inteligencia general, los rasgos de personalidad y el género en adolescentes, con especial atención a las altas capacidades intelectuales. La muestra está formada por 369 estudiantes de entre 13 y 17 años, pertenecientes a cuatro centros de educación secundaria de la isla de Tenerife. Para la evaluación se emplearon tres instrumentos: el PAQ-A para medir la actividad física, el test de inteligencia general de Herranz y la escala de personalidad OPERAS basada en el modelo de los cinco grandes factores. In addition, open-ended questions were included to explore personal motivations. Los resultados muestran una relación significativa, aunque débil, entre inteligencia y práctica de actividad física. Sin embargo, se observaron asociaciones relevantes con los rasgos de extraversión y responsabilidad, así como diferencias significativas en función del género. El análisis cualitativo, hecho a través de IRAMUTEQ, extrajo cinco clases relacionadas con la actitud hacia la actividad física: desconexión emocional, salud, barreras personales, disfrute y bienestar emocional. Estos hallazgos destacan la contribución de factores cognitivos, psicológicos y sociodemográficos en los niveles de actividad física y permiten cuestionar mitos tradicionales sobre los adolescentes con altas capacidades, mostrando que constituyen un grupo diverso y no homogéneo.

Palabras clave: actividad física, altas capacidades intelectuales, personalidad, adolescencia.

Abstract

Physical activity is a complex, multifactorial behavior that brings multiple physiological and psychological benefits. Therefore, it is relevant to explore the factors that influence its practice during adolescence, a key stage in development. The aim of this study is to analyze the relationship between physical activity, general intelligence, personality traits, and gender in adolescents, with special attention to high intellectual abilities. The sample consists of 369 students between 13 and 17 years old from four secondary schools on the island of Tenerife.

Three instruments were used for the assessment: the PAQ-A to measure physical activity, the Herranz general intelligence test, and the OPERAS personality scale based on the Big Five model. In addition, open-ended questions were included to explore personal motivations. The results show a significant, although weak, relationship between intelligence and physical activity. However, relevant associations were observed with the traits of extraversion and conscientiousness, as well as significant gender differences. The qualitative analysis, conducted through IRAMUTEQ, extracted five classes related to attitudes toward physical activity: emotional disconnection, health, personal barriers, enjoyment, and emotional well-being. These findings highlight the contribution of cognitive, psychological, and sociodemographic factors to physical activity levels and allow traditional myths about adolescents with high abilities to be questioned, showing that they constitute a diverse and non-homogeneous group.

Keywords: physical activity, high intellectual abilities, personality, adolescence.

Introducción

La actividad física constituye un factor esencial en el desarrollo integral de niños y adolescentes, pues favorece no solo la salud corporal, sino también procesos cognitivos, emocionales y sociales (Casimiro et al., 2014). Se ha comprobado que su práctica regular contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la salud cardiovascular y fortalece el sistema inmunitario, además de favorecer hábitos de vida más saludables en etapas tempranas (OMS, 2020; Sundquist et al., 2004). A nivel psicosocial, se relaciona con un mayor bienestar emocional, una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejor calidad de vida percibida (Penedo y Dahn, 2005; Brüche et al., 2021). Todo ello refuerza la idea de que la actividad física no puede entenderse únicamente como una práctica corporal y física, sino como una variable estrechamente vinculada al desarrollo global de la persona.

Dentro de esta visión integral, ha cobrado especial relevancia la investigación que estudia la relación entre la actividad física y la inteligencia. Distintos trabajos han mostrado que el ejercicio contribuye a

potenciar funciones cognitivas como la memoria de trabajo, la atención sostenida y la velocidad de procesamiento, lo que tiene un impacto directo en el rendimiento académico (Martín-Martínez et al., 2015; Ishihara et al., 2021). Asimismo, la neurociencia ha puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física estimula la liberación de factores neurotróficos y mejora la conectividad neuronal, favoreciendo la plasticidad cerebral y el aprendizaje (Ruiz-Ariza et al., 2021). Estos hallazgos han permitido superar la visión reduccionista que entendía la inteligencia únicamente desde el plano intelectual, situándola en un marco más amplio en el que las variables físicas y de estilo de vida también juegan un papel clave.

Sin embargo, cuando se aborda la relación entre actividad física e inteligencia, aparece inevitablemente el debate en torno a las altas capacidades intelectuales. Este colectivo, históricamente rodeado de creencias erróneas, ha sido objeto de mitos que han condicionado tanto su identificación como su atención educativa. Uno de los más persistentes sostiene que un alto nivel de inteligencia se acompaña de desajustes emocionales y sociales inevitables,

presentando a los estudiantes con altas capacidades como jóvenes con problemas de adaptación (Borges et al., 2009). De forma paralela, se han asociado estas características con una supuesta fragilidad física, describiéndolos como niños y adolescentes enfermizos o poco proclives a la práctica de ejercicio (Riba y Extremiana, 1998). Aunque carecen de respaldo empírico, estos estereotipos continúan presentes tanto en el imaginario social como en algunos contextos educativos (Borges y Pérez-Tejera, 2019).

Investigaciones demuestran, por el contrario, que la práctica de actividad física en jóvenes con altas capacidades no es menor, participando en actividades físicas, incluyendo deportes organizados (Hormazábal-Peralta et al., 2018; Esto obliga a replantear la visión tradicional y a reconocer que el alumnado con altas capacidades, lejos de ajustarse a un perfil homogéneo de debilidad o aislamiento, muestra una gran heterogeneidad en sus intereses, estilos de vida y formas de adaptación.

En el plano de la personalidad, también han surgido numerosos mitos que han contribuido a una visión sesgada del colectivo. A menudo se les describe como introvertidos, perfeccionistas o excesivamente exigentes consigo mismos, cuando en realidad no existe un único perfil psicológico que los defina (Zeidner y Shani-Zinovich, 2011; Subotnik et al., 2011). Desde el modelo de los cinco grandes factores de personalidad (Costa y McCrae, 2000), se ha podido observar que la actividad física se asocia con rasgos como la extraversión, la responsabilidad y la apertura a la experiencia, mientras que correlaciona negativamente con el neuroticismo (Rhodes et al., 2005; Ursino et al., 2023). Estos

hallazgos resultan relevantes, ya que muestran cómo la práctica de ejercicio no solo se ve influida por los rasgos individuales, sino que también puede contribuir al desarrollo de características asociadas a una mayor adaptación social y emocional (Engels et al., 2022).

La evidencia sugiere, además, que la práctica de actividad física facilita experiencias de disfrute, cooperación y superación personal que tienen un impacto directo en la construcción de la identidad y la autoestima durante la adolescencia (Dunker et al., 2020). Lejos de la imagen estereotipada de jóvenes aislados o con dificultades de integración, la actividad física puede convertirse en una herramienta de inclusión y de desarrollo equilibrado en estudiantes con altas capacidades.

El género, finalmente, constituye una variable que atraviesa de manera significativa el estudio de la actividad física y su relación con otras dimensiones. Diversos estudios muestran que, en la adolescencia, las chicas realizan menos actividad física y presentan mayores niveles de sedentarismo, tanto dentro del ámbito escolar como en actividades extraescolares, lo que refleja desigualdades persistentes que requieren ser abordadas (Carrillo et al., 2017; Fernández et al., 2021). Estos patrones no solo condicionan la salud física, sino también las oportunidades de interacción social y de desarrollo cognitivo vinculadas al ejercicio.

En este marco, el presente trabajo se propone analizar la relación entre la actividad física, la inteligencia, la personalidad y el género en adolescentes. Además, se aborda el caso de las altas capacidades desde una perspectiva teórica, con el fin de reflexionar sobre los mitos y

concepciones erróneas que históricamente han rodeado a este colectivo. Aunque la muestra no estuvo compuesta específicamente por alumnado identificado con altas capacidades, el estudio pretende aportar consideraciones útiles que contribuyan a replantear visiones reduccionistas y estereotipadas, así como a favorecer futuras investigaciones y prácticas educativas relacionadas con este ámbito.

Método

Participantes

La selección de la muestra se ha

llevado a cabo mediante un proceso de muestreo de conveniencia, con un total de 369 participantes con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años ($M=14,54$; $DE=0,70$). Para obtener la muestra se contactó con cuatro centros pertenecientes a la isla de Tenerife, siendo uno de ellos público, y tres de ellos privados-concertados. La distribución de los alumnos por centros en función del género puede verse en la Tabla 1.

Tabla 1

Distribución de la muestra por género tipo de centro

Tipo de centro	Género	Número de estudiantes
Público	Femenino	77
	Masculino	86
Privado	Femenino	106
	Masculino	100

Instrumentos

Los instrumentos utilizados se detallan a continuación. En todos los casos se cuenta con autorización de los tutores de los mismos, y de la versión en español.

El Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A; Kowalski et al., 1997) es un instrumento diseñado para evaluar la actividad física desarrollada por adolescentes de entre 14 y 18 años durante los últimos siete días. El cuestionario consta de nueve ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde los valores representan la frecuencia o intensidad de la actividad física en distintos contextos durante los últimos 7 días, como durante las clases de educación física, en el tiempo libre

y durante los fines de semana. En la adaptación española realizada por Martínez-Gómez et al. (2009), se evaluaron las propiedades psicométricas del PAQ-A en una muestra de adolescentes españoles. El cuestionario presenta una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0,74$) y una adecuada estabilidad temporal, evaluada mediante fiabilidad test-retest con un intervalo de una semana ($CCI = 0,71$). En cuanto a la validez, se observaron correlaciones moderadas entre las puntuaciones del PAQ-A y las medidas objetivas de actividad física obtenidas mediante acelerometría, con coeficientes rho de 0,39 para la actividad física total y 0,34 para la actividad física moderada a vigorosa.

Test para la medición de la inteligencia general (Herranz, 2017). Esta

prueba evalúa el factor general de inteligencia mediante una escala continua, compuesta por preguntas de opción múltiple, cada una con cuatro alternativas de respuesta. El estudio original reporta una consistencia interna, medida a través del coeficiente α de Cronbach, que oscila entre $\alpha = 0,684$ y $\alpha = 0,912$, en función de las subescalas consideradas. Para el presente estudio, se adaptó dicha escala y se seleccionaron 40 ítems de los 169 originales. Dado que se trata de un test basado en la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI), los ítems fueron seleccionados en función de su índice de dificultad. En concreto, se incluyeron cinco ítems de dificultad muy alta, diez de dificultad alta, diez de dificultad media, diez de dificultad baja y cinco de dificultad muy baja. Todos los ítems seleccionados presentan un índice de discriminación superior a $r = 0,60$.

La Overall Personality Assessment Scale (OPERAS; Vigil-Colet et al., 2013) proporciona una medida breve de los rasgos de personalidad basados en el modelo de los cinco grandes factores, controlando los sesgos de respuesta más comunes, como la deseabilidad social y la aquiescencia. La escala está compuesta por 40 ítems que evalúan cinco dimensiones de la personalidad: extraversión, responsabilidad, amabilidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia. Cada dimensión se evalúa mediante 8 ítems, utilizando una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo".

Los análisis factoriales exploratorios y confirmatorios respaldaron la estructura de cinco factores propuesta. Las subescalas mostraron una consistencia interna adecuada, con coeficientes α de Cronbach que oscilaron entre $\alpha = 0,71$ y $\alpha = 0,84$.

Asimismo, se observó una buena estabilidad temporal, así como validez convergente con otras medidas ampliamente utilizadas en la evaluación de la personalidad. La escala es adecuada para individuos a partir de los 13 años y ha sido empleada en diversas investigaciones y contextos.

Procedimiento

Se utilizó un diseño transversal, mediante la aplicación de cuestionarios psicométricos validados, administrados en formato digital a estudiantes de educación secundaria.

En primer lugar, se pidió autorización al Comité de Ética de la Investigación y Bienestar Animal de la Universidad de la laguna para realizar la investigación, que fue concedido para llevar a cabo el estudio en los términos propuestos (Número de registro: CEIBA2024-3490).

Posteriormente, se estableció contacto con los centros de educación secundaria, a los cuales se solicitó la autorización necesaria. Asimismo, se obtuvo el consentimiento informado por parte de los estudiantes. Se garantizó en todo momento el carácter voluntario de la participación y la confidencialidad de los datos, en cumplimiento con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Los datos se recabaron en formato electrónico, mediante Google formulario, respondiéndolos de forma colectiva en el centro, en presencia y supervisión del equipo evaluador.

Análisis de datos

Se llevó a cabo un análisis cuantitativo y cualitativo, con la finalidad de observar la relación entre la actividad física y la inteligencia, entre la actividad física y el género, y entre la actividad física y los 5 factores de personalidad (extraversión, estabilidad emocional, responsabilidad, amabilidad y apertura).

En cuanto a los análisis cuantitativos, se estudió la correlación entre el PAQ-A y el Test para la medición de la inteligencia general Herranz. Para comprobar la relación entre actividad física y personalidad, se realizó una regresión lineal, empleando como variable dependiente el PAQ-A, como variable independiente cada uno de los factores del OPERAS, y con el género como variable categórica. Estos análisis se realizaron mediante el software estadístico Jamovi en su versión 2.4.11.

Para el análisis cualitativo, se tomó como variable dependiente la pregunta abierta “¿Te gusta realizar actividad física? ¿Por qué?”, y como variables independientes se utilizaron el género, el nivel de actividad física, y las puntuaciones en los rasgos de personalidad que habían sido significativas en el análisis cuantitativo. Las variables se

categorizaron en alto, medio y bajo, según los percentiles 33 y 66.

Este análisis se llevó a cabo con el software IRAMUTEQ (Interfaz de R para Análisis Multidimensional de Textos y Cuestionarios).

Resultados

En primer lugar, con la finalidad de examinar la posible relación entre la inteligencia general y la actividad física, se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson entre las puntuaciones del cuestionario PAQ-A y las obtenidas en el test para la medición de la inteligencia general. Se encontró una correlación positiva débil ($r=0,12$; $p<,05$).

A continuación, se realizó una regresión lineal para determinar la relación existente entre la actividad física y cada uno de los factores de personalidad, y del género como variable categórica. El modelo fue estadísticamente significativo, explicando aproximadamente el 22% de la varianza de la actividad física ($R=0,49$; $R^2=0,24$; $F(7,361)=16,20$; $p<,001$).

Para determinar la contribución de cada factor del OPERAS (extraversión, amabilidad, responsabilidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia) y del género, se obtuvieron los coeficientes de regresión, que se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3

Coeficientes de regresión

	Error típico	t	p
Extraversión	0,01	5,13	<,001
Estabilidad emocional	0,01	0,12	0,907
Responsabilidad	0,01	3,15	0,002

Tabla 3*Coefficientes de regresión (cont.)*

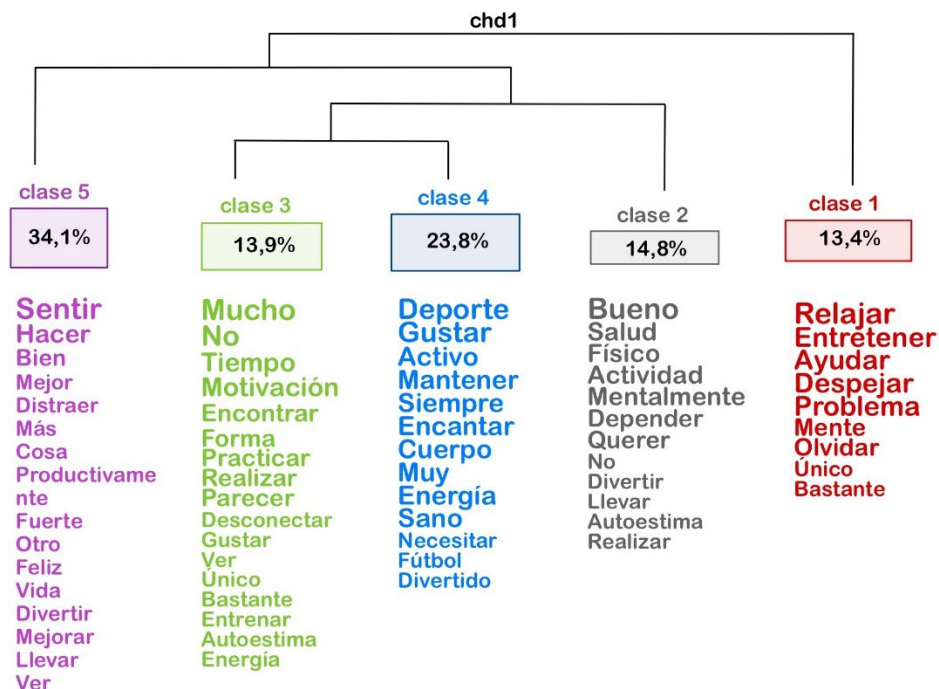
	Error típico	t	p
Amabilidad	0,01	0,55	0,586
Apertura a la experiencia	0,01	-0,46	0,649
Género	0,07	7,01	<,001

Con la finalidad de conocer más información sobre las actitudes de los participantes hacia la actividad física, se realizó un análisis cualitativo. Se utilizó como variable dependiente “¿Te gusta realizar actividad física? ¿Por qué?” y como variables independientes se consideraron el género, el nivel de actividad física, y las puntuaciones en los rasgos de personalidad de extraversión y responsabilidad, seleccionadas por ser significativas en el análisis cuantitativo previo.

En los análisis se utilizaron 286 textos, de los cuales 203 fueron hápax (palabras que aparecen una sola vez en todo el corpus y que proporcionan información sobre la diversidad léxica del discurso), lo cual representa el 8,79% de las palabras utilizadas. Estos análisis resultaron en cinco clases que se organizan de la siguiente manera: la clase 1 está conectada a dos ramas, una de ellas contiene a la clase 5, mientras que la otra contiene a la clase 2, que, a su vez, se ramifica en las clases 3 y 4.

Figura 1

Dendograma con la organización jerárquica y las palabras pertenecientes a las clases



léxicas identificadas

La primera clase, a la que se le ha asignado el nombre “desconexión emocional”, hace referencia al papel de ciertas actividades como medio para aliviar tensiones emocionales, y representa el 13,4% del corpus. Esta clase mostró una asociación significativa con niveles medios de extraversión, siendo el término más representativo “relajar”, seguido de

“entretener”, “ayudar” y “despejar”. La Tabla 4 muestra tres ejemplos representativos de esta clase:

Tabla 4

Ejemplos de la clase desconexión emocional.

χ^2	Ejemplos de respuestas
34,9	“Sí, ya que es una manera de relajarme y olvidarme de los problemas”
34,9	“Sí, porque me entretiene y me relaja”

La segunda clase, denominada “beneficios para la salud física y mental”, refleja una valoración de la actividad física por su impacto positivo en la salud general, y representa el 14,8% del corpus. Las

palabras más destacadas son “bueno”, “salud”, “físico” y “mentalmente”. También aparecen términos como “autoestima”, “actividad” y “realizar”. La Tabla 5 muestra varios ejemplos:

Tabla 5

Ejemplos de la clase beneficios para la salud física y mental

χ^2	Ejemplos de respuestas
113,8	“Sí, porque es necesario para estar en buen estado física y mentalmente”
53,2	“Sí, porque mantengo mi autoestima alta y es bueno para la salud”

La tercera clase recibe el nombre de “barreras personales y motivacionales”, y aborda los obstáculos que interfieren en la práctica de la actividad física, representando el 13,9% del corpus. Tiene una asociación

significativa con niveles bajos de actividad física, y algunas de las palabras más relevantes son “mucho”, “tiempo”, “motivación”, y “realizar”. Véanse los ejemplos en la Tabla 6.

Tabla 6

Ejemplos de la clase barreras personales y motivacionales

χ^2	Ejemplos de respuestas
60,2	“No, ya que no tengo mucho tiempo ni motivación”
38,2	“Sí, cuando tengo tiempo libre”

La cuarta clase, llamada “disfrute del deporte y estilo de vida activo”, expresa una actitud positiva hacia la actividad física y representa el 21,9% del corpus. Presenta una asociación significativa con niveles altos de

extraversión, siendo los términos más representativos “deporte”, “gustar”, “activo”, y “energía”. Se pueden ver ejemplos representativos en la Tabla 7:

Tabla 7

Ejemplos de la clase disfrute del deporte y estilo de vida activo

χ^2	Ejemplos de respuestas
34,9	“Sí, porque me encanta practicar cualquier deporte”
28,2	“Sí, porque soy bastante activo y me gusta estar en movimiento”

La quinta clase, denominada “bienestar emocional y crecimiento personal”, es la más representativa del corpus, con un 34,1%. Se centra en el impacto emocional positivo de las

actividades, con palabras como “sentir”, “hacer”, y “bien”. También se encontraron palabras como “mejor”, “fuerte” y “feliz”. Los ejemplos más relevantes pueden verse en la Tabla 8:

Tabla 8

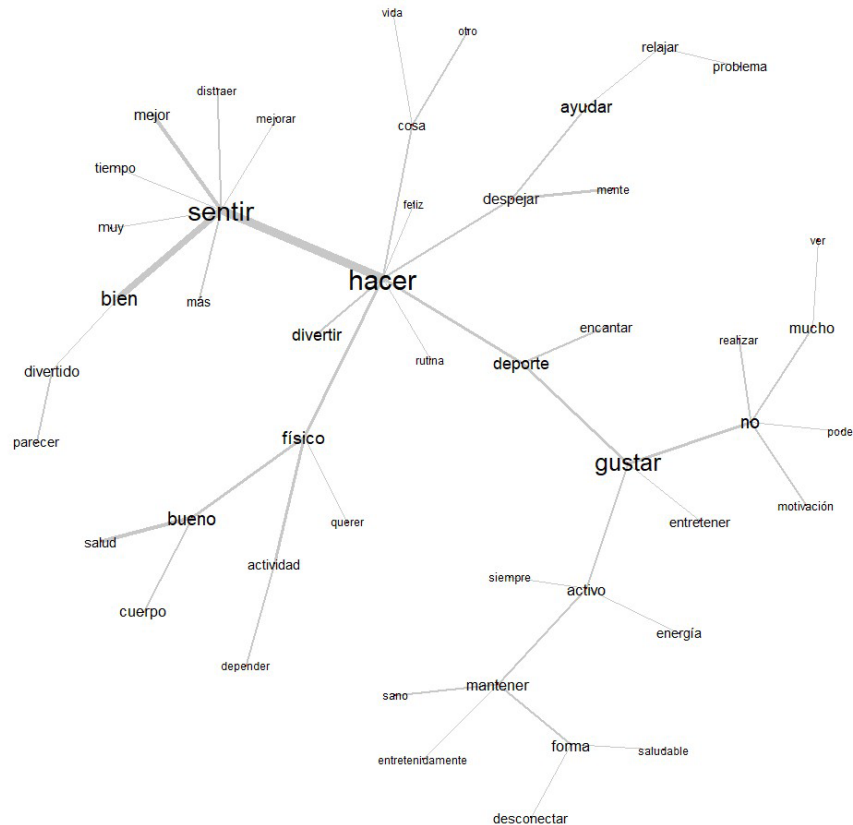
Ejemplos de la clase bienestar emocional y crecimiento personal

χ^2	Ejemplos de respuestas
110,9	“Sí, porque siento que estoy haciendo algo por mí”
60,5	“Sí, porque te hace más fuerte”

En la Figura 2 se presentan las relaciones entre las palabras del corpus, en la cual podemos observar que el término “hacer” se sitúa como núcleo central del árbol, actuando como eje de conexión léxica. Este verbo conecta marcadamente con “sentir”, al tiempo que con términos como “físico” y “despejar”. Por otro lado, el nodo “sentir” se vincula fuertemente con “bien”, formando una subred donde emergen “divertido” y “parecer”. Desde “hacer”, también parte una conexión hacia “físico”, que a su vez se asocia con palabras como “bueno”. Otra rama importante conecta “hacer” con “deporte”, que a su vez se une con “gustar”. Además, el término “ayudar” se relaciona con “hacer” a través de las palabras “despejar” y “mente”, mientras que el nodo “no” se conecta con “gustar” en una relación más débil, acompañado de términos como “mucho”, “ver”, y “motivación”.

Figura 2

Diagrama de similitud léxica a partir de las respuestas a la pregunta “¿Te gusta realizar actividad física? ¿Por qué?”.



Discusión

La relación entre actividad física, inteligencia y personalidad en la adolescencia ha sido objeto de creciente interés en la investigación científica, no solo por sus implicaciones en la salud física, sino también por su impacto en el desarrollo cognitivo, emocional y social (Penedo y Dahn, 2005; Ruiz-Ariza et al., 2021). Tradicionalmente, los mitos vinculados a las altas capacidades han condicionado su percepción social y educativa, atribuyéndoles rasgos como aislamiento

social, fragilidad física o un perfil homogéneo de personalidad (Riba y Extremiana, 1998; Borges del Rosal y Pérez Tejera, 2019). En este contexto, los hallazgos de nuestro estudio aportan evidencia valiosa sobre la diversidad de experiencias y motivaciones de los adolescentes, incluyendo aquellos con altas capacidades, y permiten matizar las ideas preconcebidas sobre este colectivo sin pretender generalizaciones absolutas. Más que formular afirmaciones absolutas sobre este grupo, los resultados ofrecen un punto de referencia útil y actualizado para

comprender su realidad y orientar futuras líneas de investigación.

En relación con la inteligencia, los resultados evidencian una asociación significativa pero débil con la práctica de actividad física. Este hallazgo coincide parcialmente con estudios como los de Martín-Martínez et al. (2015) o Ishihara et al. (2021), que identifican efectos más sólidos sobre dimensiones cognitivas específicas. Del mismo modo, Ruiz-Ariza et al. (2021) señalan el papel del ejercicio en la plasticidad cerebral y el rendimiento académico, si bien nuestros resultados sugieren que la inteligencia no constituye un factor determinante por sí misma. Más bien, parece funcionar como un elemento complementario junto con variables motivacionales y contextuales.

Respecto a la personalidad, se observó que la extraversión y la responsabilidad se asocian de manera significativa con la práctica de ejercicio, mientras que otros rasgos como la apertura a la experiencia, la amabilidad o el neuroticismo no mostraron efectos consistentes. Estos datos coinciden con investigaciones que destacan el papel de la extraversión en la preferencia por actividades sociales y grupales (Engels et al., 2022), así como de la responsabilidad en la adherencia a rutinas (Rhodes et al., 2005). Este patrón se ve reforzado por el análisis cualitativo: la clase “disfrute del deporte y estilo de vida activo” se asoció con niveles altos de extraversión, mientras que la clase “desconexión emocional” mostró relación con niveles medios. No obstante, estas asociaciones deben interpretarse con cautela, dado que el análisis cualitativo no permite establecer perfiles de personalidad diferenciados, sino tendencias expresivas sobre los motivos y barreras percibidos.

El análisis de género confirma un patrón ampliamente descrito en la literatura: las chicas presentan niveles más bajos de actividad física que los chicos (Carrillo et al., 2017; Fernández et al., 2021). Este resultado apunta a que las diferencias en la práctica no se explican prioritariamente por variables cognitivas o de personalidad, sino por condicionantes socioculturales que afectan especialmente a las adolescentes (Martínez y Bernal, 2015). En coherencia con ello, la clase “barreras personales y motivacionales” incluye referencias a la falta de tiempo, motivación o energía que podrían estar influidas por estereotipos de género y desigualdades en el acceso a los espacios deportivos. En el caso concreto de las altas capacidades, estas dinámicas podrían solaparse con creencias sobre el rol académico o intelectual, si bien los datos del presente estudio no permiten confirmar esta interacción.

En conjunto, los resultados permiten concluir que la práctica de actividad física no depende exclusivamente de la inteligencia ni se asocia a un perfil único de personalidad, sino que responde a un entramado multifactorial en el que confluyen variables individuales, sociales y contextuales. El análisis cualitativo contribuye a esta interpretación al identificar cinco clases de significado: “desconexión emocional”, “beneficios para la salud física y mental”, “barreras personales y motivacionales”, “disfrute del deporte y estilo de vida activo” y “bienestar emocional y crecimiento personal”. Estas categorías no se limitan a confirmar los datos cuantitativos, sino que aportan matices relevantes sobre los motivos, percepciones y obstáculos vinculados a la actividad física. Por ejemplo, mientras las clases centradas en el disfrute o el bienestar emocional reflejan experiencias positivas y motivacionales, otras como las

barreras personales revelan limitaciones cotidianas que dificultan la participación, especialmente en quienes presentan menor nivel de actividad.

Los resultados del presente estudio tienen varias implicaciones tanto para la investigación como para la práctica educativa y social. En términos prácticos, los hallazgos pueden orientar a docentes, orientadores y profesionales de la salud en la promoción de la actividad física entre adolescentes, destacando la importancia de atender tanto las motivaciones positivas (disfrute, bienestar emocional) como las barreras percibidas (falta de tiempo, baja motivación). Asimismo, los datos sugieren que las intervenciones deberían ser sensibles a diferencias de género, promoviendo la participación de chicas en contextos escolares y extraescolares, y favoreciendo estrategias que integren la actividad física con el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

De cara a futuras investigaciones, sería pertinente profundizar en los mecanismos mediante los cuales la práctica de ejercicio contribuye al desarrollo cognitivo y emocional, considerando variables mediadoras como la motivación, el apoyo familiar o el entorno escolar. Asimismo, resultaría relevante incorporar diseños que permitan analizar específicamente a adolescentes con altas capacidades, a fin de determinar en qué medida los estereotipos tradicionales se mantienen o se diluyen en función de sus experiencias reales. También sería necesario explorar cómo influyen las diferencias de género en la vivencia de la actividad física dentro de este colectivo, con el objetivo de diseñar intervenciones educativas que promuevan la equidad y la participación.

Finalmente, una de las limitaciones del estudio radica en la ausencia de un cálculo previo del tamaño muestral. La selección de participantes mediante muestreo por conveniencia, aunque resultó en una muestra considerable ($n = 369$) y comparable a otros trabajos, no permitió establecer de antemano parámetros estadísticos como el nivel de confianza, la potencia o el tamaño del efecto esperado. A ello se suma que el análisis cualitativo, si bien complementa los hallazgos, no se orientó a establecer comparaciones entre grupos específicos, como los adolescentes con altas capacidades. Estas limitaciones deberán tenerse en cuenta al interpretar los resultados y al diseñar investigaciones futuras con enfoques más específicos y robustos.

Referencias bibliográfica

- Borges, A., Hernández-Jorge, C. y Rodríguez-Naveiras, E. (2009). Superdotación y altas capacidades, tierra de mitos. *Revista de Investigación para Alumnos de Psicología y Logopedia*, 3, 1-11.
- Borges del Rosal, A., y Pérez Tejera, J. (2019). IV Jornadas Internacionales sobre Panorámica de Intervención en Altas Capacidades Intelectuales.
- Brüchle, W., Schwarzer, C., Berns, C., Scho, S., Schneefeld, J., Koester, D., Schack, T., Schneider, U., y Rosenkranz, K. (2021). Physical Activity Reduces Clinical Symptoms and Restores Neuroplasticity in Major Depression. *Frontiers In Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.660642>
- Carrillo, V. J. B., Sierra, A. C., Loais, A. J., González-Cutre, D., Galindo, C. M., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 3-7.
- Casimiro Andújar, A. J., Águila Soto, C., y Delgado Fernández, M. (2017). *Actividad física, educación y salud*.
- Costa, P. T., Jr., y McCrae, R. R. (2000). Neo Personality Inventory. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 5, pp. 407-409). Oxford University Press.
- Dunker, F., Freund, P. A., y Engels, E. S. (2020). Does Perceived Stress Affect the Relationship Between Personality and Sports Enjoyment? *European Journal Of Health Psychology*, 27(2), 45-54. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000048>
- Engels, E. S., Reimers, A. K., Pickel, M., y Freund, P. A. (2022). Personality traits moderate the relationships between psychological needs and enjoyment of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102197. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102197>
- Fernández, J. E. R., Díaz, J. R., Martín, P. J. N., y Patón, R. N. (2021). *Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7590955>
- Herranz, N. (2017). Elaboración de un test adaptativo informatizado para la medida de la inteligencia general a través de la teoría de respuesta al ítem. [Tesis Doctoral], Universidad de La Laguna.
- Hormazábal-Peralta, Alonso, Espinoza, Javiera, Cáceres, Pablo, y Lizana, Pablo-A.. (2018). Adolescents with high intellectual ability: differences in body composition and physical activity by sex. *Nutrición Hospitalaria*, 35(1), 38-43. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1170>
- Ishihara, T., Miyazaki, A., Tanaka, H., Fujii, T., Takahashi, M., Nishina, K., ... y

- Matsuda, T. (2021). Childhood exercise predicts response inhibition in later life via changes in brain connectivity and structure. *NeuroImage*, 237, 118196. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118196>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., y Kowalski, N. P. (1997). Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342-352. Retrieved May 5, 2025, from <https://doi.org/10.1123/pes.9.4.342>
- Martín-Martínez, I., Chiroso-Ríos, L. J., Reigal-Garrido, R. E., Hernández-Mendo, A., Juárez-Ruiz-de-Mier, R., y Guisado-Barrilao, R. (2015). Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(3), 962-971. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.1.171601>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Penedo, F. J., y Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1136/bjbm.2006.028860>
- i Riba, S. S., y Extremiana, A. A. (1998). El conocimiento de la superdotación en el ámbito educativo formal. *Faisca: revista de altas capacidades*, (6), 3-25.
- Rhodes, R. E., y Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 40(12), 958-965.
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S., y Martínez-López, E. J. (2021). La actividad física como medio para cultivar la inteligencia en el contexto escolar - Physical activity as means of cultivating intelligence in a school context. *Revista Española de Pedagogía*, 79(278), 161-178. <https://www.jstor.org/stable/26975256>
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., y Worrell, F. C. (2011). Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological science. *Psychological science in the public interest*, 12(1), 3-54.
- Sundquist, K., Qvist, J., Sundquist, J., y Johansson, S. E. (2004). Frequent and occasional physical activity in the elderly: a 12-year follow-up study of mortality. *American journal of preventive medicine*, 27(1), 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.03.011>
- Ursino, D. J., Aune, S., Galibert, M. S., y Lozzia, G. (2023). *Asociaciones entre*

los rasgos de personalidad y actividad física.

Vigil-Colet, A., Morales-Vives, F., Camps, E., Tous, J., y Lorenzo-Seva, U. (2013). Development and validation of the overall personality assessment scale (OPERAS). *Psicothema*, 25(1), 100-106.

Zeidner, M., y Shani-Zinovich, I. (2011). Do academically gifted and nongifted students differ on the Big-Five and adaptive status? Some recent data and conclusions. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 566-570. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.007>