



Quienes tienen rasgos más extrovertidos prefieren actividades de alta intensidad, según el nuevo estudio.

RAUL BRAVO

Permitiría obtener beneficios a largo plazo:

¿Extrovertido? La personalidad influye en el tipo de ejercicio que más se disfruta practicar

Los rasgos psicológicos juegan un rol clave, según un nuevo estudio, y tenerlo en cuenta ayudaría a ser más consistente en el deporte.

M. HERNÁNDEZ

Un nuevo estudio de la University College London (UCL) reveló que los rasgos de personalidad influyen en el tipo de ejercicio que las personas disfrutan más, lo que podría ser clave para fomentar la actividad física sostenida. Aunque investigaciones anteriores identificaron diferencias de personalidad entre quienes practican distintos deportes, este estudio exploró cómo esos rasgos afectan el disfrute personal del ejercicio y, en consecuencia, la adherencia a programas de actividad física.

Los resultados, publicados en *Frontiers in Psychology*, incluyeron a 132 voluntarios y mostraron correlaciones claras: los extrovertidos disfrutaban más los ejercicios de alta intensidad, y quienes tenían un alto rasgo de neuroticismo (un rasgo de personalidad que hace que las personas sean más susceptibles al estrés y a emociones como el miedo, la ira y la tristeza) preferían ráfagas cortas de actividad y menos monitoreo, como no registrar su frecuencia cardíaca. En cambio, las personas "conscientes" (que están más presentes y

se conocen más) tendían a tener un mejor estado físico general, aunque no necesariamente disfrutaban más del ejercicio, lo que sugiere que están más orientados a los beneficios en la salud que al placer inmediato.

Flaminia Ronca, autora principal del estudio, afirma que como la población es cada vez más sedentaria "queríamos comprender cómo la personalidad puede influir en esto para apoyar el desarrollo de intervenciones eficaces que impulsen cambios en los hábitos de salud".

El estudio también examinó los niveles de estrés y si bien el ejercicio los reduce, en los participantes con rasgos neuroticistas se observó una reducción mayor, lo que indica que podría tener beneficios emocionales extras para ellos.

Los investigadores concluyen que adaptar los ejercicios según la personalidad de cada individuo podría mejorar tanto el disfrute como la constancia. Y destacan que encontrar una actividad física que se disfrute es el factor más importante para mantenerse activo y obtener beneficios a largo plazo.

Paula Ortiz, psicóloga deportiva

de Clínica Meds, explica que los resultados son un aporte, ya que plantean una ruta: "En la medida en que encontramos aquello que nos hace sentido, nos ayuda a mantener el hábito. Y obviamente sabemos que mantener un hábito de vida activa, de realizar algún tipo de deporte, es positivo". Añade que las personas suelen dejar sus actividades físicas porque "no les hace sentido, porque nos aburrimos, porque perdemos el propósito. Y a lo mejor eso tiene que ver con que estoy haciendo algo que no va con mi personalidad".

Luis Vergara, jefe de Medicina Deportiva de UC Christus, ejemplifica que "las personas obsesivas tienden a buscar actividades más medibles, como deportes de velocidad; mientras que quienes tienen déficit atencional y les cuesta focalizar su atención en un solo estímulo buscan actividades con muchos estímulos; y las personas más extrovertidas buscan deportes más adrenalínicos, como un descenso en bicicleta". Y concluye que "uno busca actividades que sean compatibles con su estructura mental, pero es una tendencia, no es obligatorio".