

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

# **La ejercitación física habitual influye en la memoria emocional y el desempeño ejecutivo de adultos jóvenes.**

Bossio, Maximiliano Alejo.

Cita:

Bossio, Maximiliano Alejo (2021). *La ejercitación física habitual influye en la memoria emocional y el desempeño ejecutivo de adultos jóvenes. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/363>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/z2Q>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA EJERCITACIÓN FÍSICA HABITUAL INFLUYE EN LA MEMORIA EMOCIONAL Y EL DESEMPEÑO EJECUTIVO DE ADULTOS JÓVENES

Bossio, Maximiliano Alejo

Universidad Nacional de San Martín. Laboratorio Interdisciplinario de Neurociencia Cognitiva. Miguelete, Argentina.

## RESUMEN

La ejercitación implica una práctica físicamente demandante, que se sostiene en el tiempo y se repite con cierta periodicidad, generando mejoras anatómicas, fisiológicas y emocionales. Actualmente se ha descubierto que también estaría asociado a beneficios a nivel neurocognitivo. El presente trabajo tuvo por objetivo evaluar si un estilo de vida comprometido con dichas prácticas modularía la memoria y funciones ejecutivas (FFEE). Con tal fin, los participantes ( $n = 30$ ; rango edad: 18 a 60 años) fueron divididos en compromiso con la ejercitación bajo (CB), moderado (CM) o alto (CA). Luego se evaluó su desempeño ejecutivo mediante la prueba del trazo y la prueba de Stroop. Respecto a la memoria, los sujetos observaban una serie de imágenes con contenido emocional, registrando luego su recuerdo y reconocimiento en forma inmediata y diferida (siete días después). Se halló que los sujetos CM y CA recordaban inmediatamente más estímulos que los sujetos CB, mientras que el grupo CM destacaba sobre los otros en las medidas diferidas. Además, los grupos CM y CA mostraron los mejores desempeños ejecutivos. Considerando estos resultados, se concluye que la ejercitación regular beneficiaría diferentes aspectos de la cognición de adultos jóvenes.

## Palabras clave

Ejercicio físico - Memoria emocional - Funciones ejecutivas - Adultos jóvenes

## ABSTRACT

REGULAR EXERCISE INFLUENCES THE EMOTIONAL MEMORY AND EXECUTIVE PERFORMANCE OF YOUNG ADULTS

Exercise involves a physically demanding practice which is sustained over time and is repeated with certain periodicity, generating anatomical, physiological, and emotional improvements. Currently, it has been discovered that it could also be associated with neurocognitive benefits. The aim of the present work was to evaluate whether a lifestyle committed to these practices would modulate memory and executive functions (EF). To this end, participants ( $n = 30$ ; age range: 18 - 60) were divided into low (LC) moderate (MC) or high (HC) commitment exercise levels. Their

executive performance was then assessed using the Trail Making Test and the Stroop Test. Regarding memory, participants observed a group of images with emotional content, then recall and recognition were evaluated immediately and delayed (seven days later). It was found that the MC and HC subjects recalled immediately more stimuli than the LC subjects, while the MC group stood out over the others on the delayed measures. Also, the MC and HC groups showed the best executive performances. Considering these results, it is concluded that regular exercise would benefit different aspects of young adult cognition.

## Keywords

Physical exercise - Young adults - Emotional memory - Executive functions

## BIBLIOGRAFÍA

- Bossio, M., y Justel, N. (2018). Impacto de un estilo de vida activo sobre la memoria emocional. *Acción Psicológica*, 15(1), 39 - 56. <https://doi.org/0.5944/ap.15.1.21446>
- Abraham, V., Benitez, M., Sarli, L., Bossio, M., y Justel, N. (2020). Memoria emocional. Una revisión sistemática sobre la capacidad moduladora de la música, la actividad física, y el bilingüismo. *Revista De Psicología*, 068. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe068>
- Keyan, D., y Bryant, R. A. (2017). Acute physical exercise in humans enhances reconsolidation of emotional memories. *Psychoneuroendocrinology*, 86(8), 144-151. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.09.019>
- Weinberg, L., Hasni, A., Shinohara, M., y Duarte, A. (2014). A single bout of resistance exercise can enhance episodic memory performance. *Acta Psychologica*, 153, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2014.06.011>