

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2018.

# Actividad física y deportiva. Su influencia en la memoria emocional.

Bossio, Maximiliano Alejo y Justel, Nadia.

Cita:

Bossio, Maximiliano Alejo y Justel, Nadia (2018). *Actividad física y deportiva. Su influencia en la memoria emocional*. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/305>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/xKb>

*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>.*

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA. SU INFLUENCIA EN LA MEMORIA EMOCIONAL

Bossio, Maximiliano Alejo; Justel, Nadia

Laboratorio Interdisciplinario de Neurociencia Cognitiva - Centro de Estudios Multidisciplinarios en Sistemas Complejos y Ciencias del Cerebro - Escuela de Ciencia y Tecnología - Universidad Nacional de San Martín. Argentina

---

## RESUMEN

Si bien la actividad física y deportiva se ha relacionado por décadas con la promoción de la salud global, investigaciones actuales demuestran que, adicionalmente, podría existir un mejoramiento a nivel cognitivo. Siguiendo esta línea, el presente trabajo tuvo por objetivo evaluar si un estilo de vida comprometido con la actividad física podía modular la memoria emocional. Con tal fin, los participantes ( $n = 48$ ) completaron un cuestionario autoadministrable dando cuenta de la cantidad y tipo de actividad física realizada a lo largo de una semana habitual de sus vidas. En cuanto a la memoria, los sujetos observaron una serie de imágenes con diferentes contenidos emocionales. Luego se evaluó su recuerdo y reconocimiento (tanto de forma inmediata como diferida). Aquellos participantes que presentaban un nivel alto de compromiso con actividades físicas y deportivas recordaban inmediatamente más estímulos con valencia positiva que aquellos con niveles moderados y bajos. A su vez, este grupo fue el que obtuvo mejores resultados en el reconocimiento inmediato. Por ende, podría concluirse que tener conductas relacionadas con la actividad física, adoptándola como un estilo de vida, tendría efectos beneficiosos en la memoria para estímulos positivos percibidos a través de modalidad visual.

## Palabras clave

Actividad física - Memoria emocional - Modulación - Estilo de vida

## ABSTRACT

### PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY. ITS INFLUENCE ON EMOTIONAL MEMORY

Although physical and sports activity has been linked for decades with the promotion of global health, current research shows that, in addition, there could be an improvement at the cognitive level. Following this line, the objective of this study was to evaluate if a lifestyle committed to physical activity could modulate emotional memory. With this goal, the participants ( $n = 48$ ) completed a self-administered questionnaire giving an account of the amount and type of physical activity that each of them performed during a regular week of their lives. Regarding memory, subjects observed a series of images with different emotional content. Then their recall and recognition was evaluated (both immediately and deferred). It was found that those who presented a high level of commitment to physical and sports activities immediately recalled more stimuli with positive valence than those with moderate and low levels. In addition, this group was the one that obtained the best results in the immediate recognition. Thus, it could be concluded that having

behaviors related to physical activity, adopting it as a lifestyle, could have beneficial effects on memory for positive stimuli perceived through visual modality.

## Keywords

Physical activity - Emotional memory - Modulation - Lifestyle

## BIBLIOGRAFÍA

- Erickson, K., Voss, M., Prakash, R., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 3017-3022. doi: 10.1073/pnas.1015950108.
- Keyan, D., & Bryant, R.A. (2017a). Acute physical exercise in humans enhances reconsolidation of emotional memories. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 150-157. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.09.019.
- Middleton, L.E., Barnes, D.E., Lui, L.Y., & Yaffe, K. (2010). Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(7), 1322e6.