

# Condición física y desarrollo emocional en personas sordas adultas de la ciudad de Bogotá: un estudio de caso\*

Physical condition and emotional development in deaf adults in the city of Bogotá: a case study

Aptidão física e desenvolvimento emocional em adultos surdos na cidade de Bogotá: um estudo de caso

Geraldine Parra García <sup>1</sup>

Luis Alberto Cardozo <sup>2</sup>



Recibido: 22/10/2024


Aceptado: 07/10/2025


## Resumen

El objetivo de este estudio fue explorar la relación entre la condición física y el desarrollo emocional en 17 adultos sordos de Bogotá. Se evaluaron diferentes pruebas físicas y se utilizaron los cuestionarios IPAQ y CDE-A35 para medir los niveles de actividad física y el desarrollo emocional. Los resultados muestran que el 5.9 % de los participantes fue poco activo y el 76.5 % sedentario, indicando bajos niveles de actividad física. En cuanto a la condición física, los niveles fueron moderados y bajos en comparación con la población oyente. No se encontraron diferencias significativas en inteligencia emocional entre instituciones ni entre sexos ( $p > 0.05$ ), con puntuaciones moderadas en las distintas dimensiones. Se identificaron asociaciones significativas entre algunas pruebas físicas, como el test del escalón, y la regulación emocional, con una correlación negativa entre esta última y la puntuación

---

\*Artículo de investigación. Proyecto sin financiación. Licenciatura en deporte. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Colombia.

<sup>1</sup>Universidad Pedagógica Nacional (UPN), Colombia. Licenciada en deporte (persona sorda), apoyada por el proyecto “Manos y Pensamiento” para personas sordas (UPN). Correo: [gparrag@upn.edu.co](mailto:gparrag@upn.edu.co).  0009-0000-4692-2543

<sup>2</sup>Universidad Pedagógica Nacional (UPN), Colombia. Candidato a Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático Licenciatura en Deporte (UPN). Correo: [lualca7911@gmail.com](mailto:lualca7911@gmail.com).  0000-0001-8076-3304

total del CDE-A35. Estos hallazgos sugieren posibles barreras para la práctica de actividad física en adultos sordos que deben investigarse más a fondo.

### Palabras clave

comunidad sorda, ejercicio físico, conducta sedentaria, regulación emocional.

### Abstract

The aim of this study was to explore the relationship between physical fitness and emotional development in 17 deaf adults in Bogotá. Different physical tests were evaluated and the IPAQ and CDE-A35 questionnaires were used to measure physical activity levels and emotional development. The results show that 5.9 % of the participants were inactive and 76.5 % sedentary, indicating low levels of physical activity. In terms of physical fitness, levels were moderate and low compared to the hearing population. No significant differences were found in emotional intelligence between institutions or between sexes ( $p > 0.05$ ), with moderate scores in the different dimensions. Significant associations were identified between some physical tests, such as the step test, and emotional regulation, with a negative correlation between the latter and the CDE-A35 total score. These findings suggest possible barriers to physical activity in deaf adults that should be further investigated.

### Keywords

deaf community, physical exercise, sedentary behavior, emotional regulation.

### Resumo

O objetivo deste estudo foi explorar a relação entre a aptidão física e o desenvolvimento emocional em 17 adultos surdos de Bogotá. Foram avaliados diferentes testes físicos e os questionários IPAQ e CDE-A35 foram usados para medir os níveis de atividade física e o desenvolvimento emocional. Os resultados mostram que 5.9 % dos participantes eram inativos e 76.5 % sedentários, indicando baixos níveis de atividade física. Em termos de condicionamento físico, os níveis foram moderados e baixos em comparação com a população de ouvintes. Não foram encontradas diferenças significativas na inteligência emocional entre as instituições ou entre os sexos ( $p > 0.05$ ), com escores moderados nas diferentes dimensões. Foram identificadas associações significativas entre alguns testes físicos, como o teste do degrau, e a regulação emocional, com uma correlação negativa entre esse último e a pontuação total do CDE-A35. Esses achados sugerem possíveis barreiras à atividade física em adultos surdos que precisam ser mais bem investigadas.

### Palavras-chave

comunidade surda, exercício físico, comportamento sedentário, regulação emocional.

## Introducción

La discapacidad auditiva, especialmente la sordera, representa desafíos significativos tanto en el desarrollo físico como en el emocional de las personas afectadas. A nivel físico, las personas sordas suelen enfrentar barreras que limitan su participación en actividades deportivas y recreativas. Estas barreras están relacionadas principalmente con la falta de accesibilidad a programas inclusivos y la escasez de personal capacitado para atender sus necesidades específicas. Como consecuencia, los niveles de actividad física en esta población tienden a ser más bajos, lo que puede tener un impacto negativo en su salud general, desarrollo muscular y capacidad aeróbica (Rivera-Montiel & Agama-Sarabia, 2021; Rodríguez-Martín, 2013).

En términos emocionales, las personas sordas pueden experimentar dificultades adicionales derivadas de las barreras de comunicación, lo que puede generar sentimientos de aislamiento, ansiedad y baja autoestima. La falta de interacción social y el acceso limitado a recursos de apoyo emocional agravan esta situación, afectando directamente su bienestar psicológico (Moreno-Murcia & Medina-Arboleda, 2020). Sin embargo, la relación entre la condición física y el desarrollo emocional en personas sordas sigue siendo un campo poco estudiado. La mayoría de las investigaciones han abordado estas dimensiones de manera aislada, sin considerar las interacciones entre ellas, lo que subraya la necesidad de estudios que profundicen en esta interrelación.

La investigación sobre la relación entre la actividad física y el desarrollo emocional en personas sordas es fundamental debido a los múltiples beneficios que la actividad física aporta en términos de salud mental y bienestar. En la población general, se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, fortalece la autoestima y promueve habilidades sociales (Muñoz González et al., 2019; Peña Miranda & Cosi Cruz, 2016). Sin embargo, pocos estudios han abordado estos efectos en personas sordas, particularmente en adultos, lo que deja una importante brecha en la comprensión de su desarrollo emocional en relación con la actividad física. La mayoría de las investigaciones se han centrado en niños sordos o en aspectos educativos y de comunicación, sin explorar de manera integral la interrelación entre la condición física y el bienestar emocional en esta población (García Gámez & Gutiérrez Cáceres, 2012; Rodríguez-Martín, 2013).

Además, la sordera no debe ser vista únicamente como una discapacidad médica, sino como una experiencia cultural que influye en la manera en que las personas sordas se relacionan con su entorno. La comunidad sorda ha desarrollado una identidad resiliente y fuerte, basada en la lengua de señas y en experiencias compartidas, lo que puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo emocional. Este enfoque cultural puede mitigar los efectos negativos del aislamiento social y, cuando se combina con la actividad física, puede fortalecer el bienestar emocional (Camacho & Loor, 2022; Díaz Mosquera et al., 2023).

Ignorar esta relación entre la actividad física y el desarrollo emocional en personas sordas podría perpetuar la exclusión social de esta población y aumentar su vulnerabilidad ante

problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad ([Moreno-Murcia & Medina-Arboleda, 2020](#)). Por tanto, este estudio no solo busca llenar un vacío en la literatura, sino también proporcionar una base empírica para futuras intervenciones y programas inclusivos que promuevan tanto la salud física como el bienestar emocional en esta población.

A pesar de las barreras sociales y de comunicación que enfrentan, las personas sordas tienen el potencial de beneficiarse significativamente de programas de actividad física que fomenten tanto su bienestar físico como emocional. La actividad física no solo tiene el potencial de mejorar la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad en esta población, sino que también actúa como un medio de socialización y expresión emocional, lo cual es particularmente crucial para mitigar el riesgo de aislamiento social ([Cañadas, 2021](#); [Sánchez-Oliva et al., 2014](#)).

El presente estudio buscó explorar esta interrelación en un grupo de adultos sordos, evaluando diversas capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, entre otras, junto con el desarrollo o inteligencia emocional. A través de un diseño descriptivo, no solo se describen los niveles de condición física y bienestar emocional en esta población, sino que también se exploran posibles asociaciones entre estas variables, con el objetivo de comprender mejor cómo la actividad física puede influir en el desarrollo emocional de los adultos sordos. Este enfoque integral es esencial para proporcionar una base sólida para futuras investigaciones y el desarrollo de programas de intervención más inclusivos y adaptados a las necesidades de esta población ([Armas Vega & Villarroel Ruiz, 2024](#); [Buitrago Parias et al., 2023](#)).

## Metodología

### Diseño

La presente investigación es un estudio de caso cuantitativo debido a las características únicas y especiales de los participantes, con un diseño descriptivo transversal, ya que se busca describir el estado de las variables físicas y emocionales en un momento determinado. Adicionalmente, la investigación tiene un alcance correlacional al buscar explorar asociaciones entre las variables de estudio.

### Población

La muestra estuvo compuesta por 17 personas, con edades entre 20 y 52 años, provenientes de la ciudad de Bogotá y del municipio de Soacha, Cundinamarca. El muestreo utilizado fue de casos tipo, en función del propósito del estudio. De los participantes, 8 pertenecían a la Fundación “ConCuerpos” ( $35.0 \pm 11.6$  años [20 – 52 años]), y los restantes pertenecían a la Institución Educativa Distrital “Manuela Beltrán”, de la jornada nocturna del programa de educación para adultos sordos ( $36.3 \pm 10.0$  años [21 – 49 años]). Al discriminar por sexo, el 64.7 % fueron mujeres ( $n = 11$ ), con una edad promedio de  $37.0 \pm 9.6$  años, y el 35.3 % fueron hombres ( $n = 6$ ), con una edad promedio de  $33.1 \pm 12.4$  años.

Los criterios de inclusión fueron: tener una buena condición de salud general, sin afecciones pulmonares, cardíacas u otras que impidieran la realización de las pruebas físicas; estar de acuerdo en participar y comprender los requisitos del estudio de manera voluntaria. Los criterios de exclusión fueron: tener discapacidades adicionales a la sordera (cognitivas, físicas, entre otras) y no completar las pruebas físicas o el diligenciamiento del cuestionario.

## Instrumentos y procedimiento

A continuación, se mencionan las variables y los instrumentos considerados en el estudio. Para evaluar el nivel de actividad física y el desarrollo emocional, se suministraron los cuestionarios correspondientes en un formulario de Google; las preguntas “texto escrito” fueron acompañadas por vídeos cortos en lengua de señas. Los cuestionarios fueron revisados por un profesional intérprete del proyecto “Manos y Pensamiento” para estudiantes sordos de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

*Nivel de actividad física:* se utilizó el cuestionario IPAQ que permite medir el grado de actividad física en diferentes poblaciones entre 15 y 69 años ([Mantilla Toloza & Gómez Conesa, 2007](#)).

*Condición física:* se evaluó mediante una batería de pruebas físicas compuestas por las siguientes pruebas:

- *Chair Stand Test:* prueba de sentarse y levantarse de la silla durante 30 segundos, evalúa la fuerza de las extremidades inferiores.
- *Back Scratch Test:* prueba de juntar las manos atrás, evalúa la flexibilidad de la parte superior del cuerpo.
- *8-Foot Up and Go Test:* prueba de levantarse, caminar 2.5 m y volver a sentarse; mide la agilidad y el equilibrio dinámico.
- *Sit and Reach Test:* prueba sentada de flexión de cadera y alcance; evalúa la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo, principalmente de los isquiotibiales y la región lumbar.
- *Crunch Test:* prueba que evalúa la resistencia muscular de la zona central (Core), específicamente los músculos abdominales.
- *Test del escalón de Harvard:* prueba clásica de resistencia cardiovascular. El participante debe subir y bajar de un escalón con una altura de aproximadamente 45 cm durante un tiempo de 5 minutos, a un ritmo constante.

*Desarrollo emocional:* se suministró el cuestionario de desarrollo emocional (CDE-A35). Es un cuestionario bien fundamentado teóricamente y con adecuadas características psicométricas (Pérez-Escoda et ál., 2021). Este instrumento evalúa los rasgos de inteligencia emocional en adultos. Se compone de las siguientes dimensiones [[Bisquerra & Pérez \(2007\)](#)]:

- *Conciencia emocional:* capacidad para percibir, identificar y comprender las emociones en uno mismo y en los demás, a través de la expresión verbal y no verbal.

- *Regulación emocional*: habilidad para gestionar adecuadamente las propias emociones, manteniendo el control y actuando de manera adaptativa en diferentes situaciones.
- *Autonomía emocional*: incluye características y actitudes relacionadas con la autogestión personal que permiten que los estímulos externos no afecten drásticamente a la persona. Esta dimensión implica ser sensible, pero también ser capaz de autoprotección.
- *Inteligencia interpersonal*: capacidad para construir y mantener relaciones positivas y saludables con otras personas, favoreciendo la interacción social y el entendimiento mutuo.
- *Habilidades de vida y bienestar*: capacidad para afrontar de manera adaptativa y responsable los desafíos cotidianos y las situaciones excepcionales, organizando la vida de manera saludable y equilibrada, lo que contribuye a la satisfacción personal y al bienestar general.

El instrumento está compuesto por 35 ítems con una escala de respuesta numérica de 1 a 10, donde 1 representa una percepción menor del aspecto que indica el ítem y 10, al contrario, representa la mayor percepción.

## Análisis de datos

Los datos fueron recolectados en plantillas de Excel y posteriormente guardados en formato .csv. Se realizaron pruebas de homogeneidad y homocedasticidad para verificar la distribución normal de los registros de los cuestionarios y de las pruebas de condición física, donde no se cumplió con estos supuestos ( $p < 0.05$ ). En consecuencia, los resultados descriptivos se presentan en valores de mediana (Me) y rango intercuartílico (RIC). Se llevaron a cabo comparaciones entre los subgrupos (ConCuerpos vs. IED Manuela Beltrán; sexo: hombres vs. mujeres); para ello, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, donde la magnitud del efecto viene dada por la correlación biserial de rangos. Además, se realizaron análisis de asociación entre las variables de estudio. En este análisis se incluyeron la edad y la masa corporal de los participantes; por lo tanto, se utilizó la prueba de correlación de Spearman ( $\rho$ ), junto con la magnitud del efecto Z de Fisher. Los análisis se realizaron en el software estadístico JASP v0.18.1.0, estableciendo en todos los análisis inferenciales un nivel de significancia de  $p < 0.05$ .

## Resultados

Los participantes presentaron una talla de  $1.58 \pm 0.10$  m y una masa corporal de  $59.3 \pm 10.4$  kg (ConCuerpos), y  $1.64 \pm 0.08$  m;  $63.7 \pm 13.5$  kg (Manuela Beltrán). En la tabla 1 pueden observarse los resultados de las pruebas físicas y los niveles de actividad física de los subgrupos; igualmente, se observa el valor p resultante de la prueba U de Mann-Whitney.

Únicamente se encontraron diferencias significativas en las pruebas de levantarse, caminar y sentarse, y en el test del escalón entre los subgrupos ConCuerpos y IED Manuela Beltrán, con tamaños de efecto moderados,  $> 0.6$ .

**Tabla 1**

*Comparación de los niveles de actividad y condición física entre los subgrupos*

Comparación entre subgrupos		Me	ric	cv	p valor
ipaq	ConCuerpos	2.910	13.713	1.246	0.92
	ied Manuela	3.840	1.582	0.464	
Sentarse y levantarse	ConCuerpos	12.5	2.5	0.184	0.33
	ied Manuela	13.0	3.0	0.220	
Test de flexibilidad	ConCuerpos	-9.5	3.9	-0.426	0.23
	ied Manuela	-6.5	9.0	-1.895	
Juntar las manos atrás (D)	ConCuerpos	-8.0	7.3	-0.831	1.00
	ied Manuela	-6.0	19.0	-1.410	
Juntar las manos atrás (I)	ConCuerpos	-9.8	10.0	-0.940	0.96
	ied Manuela	-10.0	11.0	-1.190	
Levantase, caminar y sentarse	ConCuerpos	5.1	0.33	0.066	<b>0.03*</b>
	ied Manuela	3.9	1.4	0.158	
Abdominal	ConCuerpos	11.5	4.3	0.208	0.66
	ied Manuela	12.0	2.0	0.200	
Test del escalón	ConCuerpos	48.2	17.2	0.254	<b>0.03*</b>
	ied Manuela	68.9	13.1	0.164	
Comparación entre sexos		Me	ric	cv	p valor
ipaq	M	2.626	2.376	1.043	0.13
	H	4.858	11.624	1.134	
Sentarse y levantarse	M	13.0	4.0	0.212	0.26
	H	12.5	2.5	0.183	
Test de flexibilidad	M	-8.5	6.3	-0.534	0.51
	H	-7.8	7.4	-2.666	
Juntar las manos atrás (D)	M	-9.0	12.5	-0.975	0.16
	H	-1.5	15.3	-2.315	
Juntar las manos atrás (I)	M	-10.0	10.3	-1.005	0.37
	H	-6.5	14.8	-1.512	
Levantase, caminar y sentarse	M	4.8	1.6	0.133	0.73
	H	4.6	1.2	0.118	
Abdominal	M	12.0	3.5	0.213	0.36
	H	12.5	2.5	0.171	
Test del escalón	M	57.7	21.9	0.244	0.51
	H	55.3	19.7	0.231	

*Nota.* D: Derecha; I: Izquierda; M: Mujeres; H: Hombres; Me: Mediana; cv: Coeficiente de variación; ric: Rango Intercuartílico; \*: significancia estadística  $p < 0.05$ . Fuente: elaboración propia.

A continuación, se presentan resultados de algunas variables según categorías de rendimiento físico (tabla 2).

**Tabla 2**

*Resultados en frecuencias absolutas y relativas del nivel de actividad física y de los test de abdominal y escalón*

Categorías del nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Altamente activo	3	17.6
Poco activo	1	5.9
Sedentario	13	76.5
Categorías de valoración abdominal	Frecuencia	Porcentaje
Por debajo de la media	2	11.8
Bajo	7	41.2
Muy bajo	8	47.1
Categorías del nivel de resistencia - test de escalón	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	5	29.4
Pobre	6	35.3
Muy pobre	6	35.3

*Fuente:* elaboración propia.

Respecto al desarrollo emocional evaluado a través del CDE-A35, en la tabla 3 se pueden observar los resultados en cada una de las dimensiones y, a nivel general, las puntuaciones del cuestionario.

**Tabla 3**

*Comparación de las dimensiones y del total del cuestionario cde-A35 entre los subgrupos*

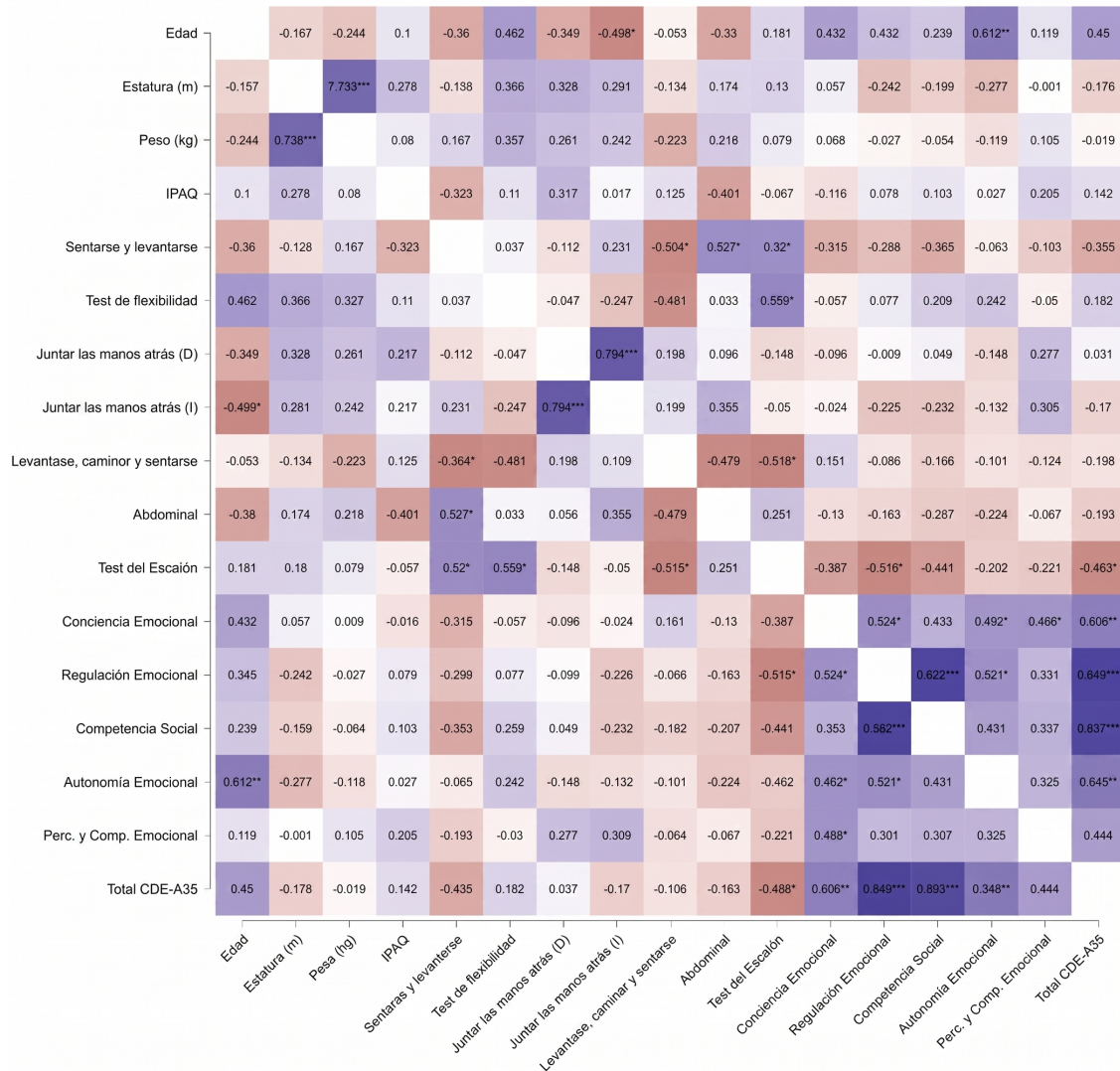
Comparación entre subgrupos		Me	cv	ric	p valor
Conciencia emocional	ConCuerpos	51.0	0.314	20.3	0.69
	ied Manuela	51.0	0.138	3.0	
Regulación emocional	ConCuerpos	68.0	0.401	40.3	0.81
	ied Manuela	66.0	0.233	24.0	
Competencia social	ConCuerpos	61.5	0.412	19.3	0.96
	ied Manuela	62.0	0.243	11.0	
Autonomía emocional	ConCuerpos	44.0	0.295	9.5	0.70
	ied Manuela	43.0	0.126	3.0	
Percepción y comprensión emocional	ConCuerpos	26.0	0.286	7.0	0.38
	ied Manuela	26.0	0.136	5.0	
Total cde-A35	ConCuerpos	260.0	0.327	81.8	0.74
	ied Manuela	252.0	0.126	41.0	
Comparación entre sexos		Me	cv	ric	p value
Conciencia emocional	F	51.0	0.189	10.5	0.96
	M	52.5	0.309	8.3	
Regulación emocional	F	66.0	0.280	30.0	0.92
	M	68.0	0.400	23.5	
Competencia social	F	62.0	0.315	12.0	0.96
	M	64.5	0.355	12.5	
Autonomía emocional	F	43.0	0.181	3.5	0.54
	M	42.0	0.280	11.0	
Percepción y comprensión emocional	F	26.0	0.204	4.0	1.00
	M	26.0	0.258	3.0	
Total cde-A35	F	252.0	0.189	54.5	0.92
	M	255.0	0.318	55.5	

*Nota.* M: Mujeres; H: Hombres; Me: Mediana; cv: Coeficiente de variación; ric: Rango Inter cuartílico. Fuente: elaboración propia.

Los análisis de correlación evidencian relaciones ( $p < 0.05$ ) en algunas variables de la condición física y del cuestionario CDE-A35; estas se observan en detalle en la figura 1.

Figura 1

Mapa de calor de las correlaciones entre las variables de estudio



Fuente: elaboración propia.

## Discusión

Este estudio tuvo como objetivo explorar la relación entre la condición física y el desarrollo emocional en adultos sordos. Los hallazgos del estudio son respaldados por la literatura existente, subrayando tanto las implicaciones prácticas como las posibles direcciones futuras de investigación. En primer lugar, los resultados reflejan de manera consistente lo señalado por estudios previos sobre las barreras que enfrentan las personas sordas para participar en actividades físicas. Como se mencionó en la introducción, la percepción social de la sordera como una discapacidad médica, en lugar de una experiencia cultural, puede llevar a la subestimación de las capacidades físicas de estas personas (Muñoz Vilugrón & Sánchez Bravo, 2017; Rodríguez-Martín, 2013). Nuestros hallazgos sugieren que esta percepción no solo persiste, sino que influye directamente en la baja participación en actividades deportivas, lo cual coincide con lo descrito por Rivera-Montiel & Agama-Sarabia (2021) y Agama-Sarabia (2021). Además, la falta de programas de inclusión adecuados continúa siendo un factor clave que limita su participación, tal como indicaron Moreno-Murcia & Medina-Arboleda (2020).

En segundo lugar, es importante destacar el impacto emocional que tienen las barreras en la actividad física sobre las personas sordas. Los resultados de este estudio confirman que el aislamiento social y la frustración generados por la falta de accesibilidad pueden tener un efecto negativo en su bienestar emocional, lo que refuerza lo señalado por autores como Salamanca Salucci (2020) y Camacho & Loor (2022). Sin embargo, un hallazgo notable de este estudio es que, en aquellos casos donde las personas sordas lograron participar en actividades físicas, el impacto positivo sobre su autoestima y bienestar emocional fue significativamente mejor. Este hallazgo coincide con investigaciones que subrayan los beneficios de la actividad física en la salud mental, no solo en la población general, sino también en grupos vulnerables como las personas sordas (Muñoz González et al., 2019; Peña Miranda & Cosi Cruz, 2016). Además, un hallazgo relevante fue encontrar una asociación inversa entre la resistencia cardiovascular (test de escalón) y la dimensión de regulación emocional; es decir, aquellos que presentaron valores superiores en esta prueba mostraron una menor puntuación en su habilidad para gestionar adecuadamente las propias emociones y, además, para mantener el control y actuar de manera adaptativa en diferentes situaciones que se presentan en su vida personal. No es clara esta circunstancia, por lo que se recomienda indagar más a fondo con estudios aplicados.

Un aspecto clave que este estudio añade a la literatura existente es la interrelación entre la actividad física y el sentido de pertenencia en la comunidad sorda. Mientras que estudios anteriores han resaltado los beneficios emocionales de la cultura sorda, nuestra investigación subraya cómo la participación en deportes y actividades físicas organizadas dentro de la comunidad puede potenciar este sentido de pertenencia, tal como mencionaron autores como Albañil Murcia & Fernández Mostaza (2023) y Buitrago Parias et al. (2023). De hecho, la interacción en entornos deportivos permite a los participantes compartir experiencias comunes, fortaleciendo su identidad colectiva y mitigando el impacto del aislamiento.

Por otro lado, es importante señalar las limitaciones observadas en los programas de actividad física que expone la literatura; a pesar de tener objetivos inclusivos, carecen de adaptaciones adecuadas para las personas sordas. Aunque existe una creciente conciencia sobre la necesidad de tales programas, el estudio sugiere que muchas de estas iniciativas siguen siendo insuficientes en términos de accesibilidad y apoyo emocional, lo que también fue apuntado por Manrique Martínez & Ruiz-Montero (2018). Esto resalta la urgencia de desarrollar políticas que integren de manera efectiva a esta población, tanto a nivel social como deportivo, para reducir las barreras actuales.

Por otro lado, este estudio también refleja áreas poco investigadas, como el papel de la inteligencia emocional en la capacidad de las personas sordas para enfrentar los desafíos asociados a su participación en actividades físicas. Como se mencionó en la introducción, la inteligencia o desarrollo emocional es un factor crucial para el bienestar de las personas sordas (Arias Pincha et al., 2023; Mirabel Alviz et al., 2020), y los resultados de este estudio sugieren que aquellos individuos con mayores habilidades emocionales tienen una mayor resiliencia frente a las barreras de participación.

Finalmente, los resultados de esta investigación respaldan y amplían la comprensión existente sobre la relación entre la actividad física y el desarrollo emocional en personas sordas. Las barreras físicas y emocionales que enfrentan continúan siendo significativas, pero los beneficios potenciales de la participación en actividades físicas son igualmente evidentes.

### **Futuras líneas de investigación**

A pesar de los avances en el estudio de la interrelación entre la actividad física y el desarrollo emocional en personas sordas, aún existen importantes lagunas en la investigación. En este sentido, sugerimos la realización de estudios longitudinales que permitan observar los efectos a largo plazo de la participación regular en actividades físicas. También sería pertinente explorar cómo los diferentes contextos culturales influyen en la efectividad de estos programas, como lo señalan autores como Fernández Mostaza & Murcia Albañil (2018). Es crucial que futuros estudios se enfoquen en cómo optimizar los programas de actividad física para maximizar su impacto positivo en esta población. Asimismo, resultaría valioso investigar cómo la cultura sorda y las dinámicas de grupo afectan la participación y el bienestar emocional en el contexto deportivo.

### **Conclusiones**

Los resultados más relevantes indican bajos niveles de actividad física en la población sorda evaluada, con un 5.9 % clasificado como poco activo y un alarmante 76.5 % como sedentario. En cuanto a la condición física, los niveles observados fueron moderados o bajos, lo cual es consistente con estudios previos realizados en población oyente, aunque en este caso las diferencias parecen estar acentuadas. Respecto al desarrollo de la inteligencia emocional, no

se encontraron diferencias significativas entre las dos instituciones ni entre los sexos ( $p > 0.05$ ), lo que sugiere que este aspecto puede no estar directamente influido por estas variables en esta población específica. Las puntuaciones obtenidas en cada dimensión de la inteligencia emocional fueron moderadas, lo que invita a futuras intervenciones que consideren el impacto potencial de la actividad física en el desarrollo emocional.

Además, se observaron asociaciones positivas entre la edad y la autonomía emocional, mientras que se encontraron correlaciones negativas significativas entre el test del escalón y la dimensión de regulación emocional, así como con la puntuación total del CDE-A35. Este hallazgo es particularmente relevante, ya que sugiere que una mayor capacidad aeróbica podría estar vinculada a una menor capacidad para regular las emociones en esta población, lo cual merece una exploración más profunda. Estos resultados subrayan la importancia de investigar las posibles barreras sociales, ambientales y psicológicas, posiblemente causadas por otros factores sociales y culturales que inciden en ello, así como otras que limitan la participación en la actividad física dentro de la población sorda, dado que los bajos niveles de condición física podrían estar perpetuando un ciclo de sedentarismo y menor bienestar emocional. Es crucial que estudios futuros aborden estas barreras con un enfoque multifacético, considerando no solo las limitaciones físicas, sino también las emocionales y sociales, para promover una mayor inclusión y calidad de vida.

## Agradecimientos

Agradecimiento especial al profesional intérprete en lengua de señas Carlos Alfonso Varón y a las directivas de las instituciones participantes que posibilitaron la realización de este estudio.

## Referencias

- Albañil Murcia, D., & Fernández Mostaza, M. <sup>a</sup>. E. (2023). Elaboración de estados de la cuestión utilizando el recurso de las bases de datos: Hacia la intervención para personas sordas desde el trabajo social, una revisión de publicaciones. *Trabajo Social Hoy*, 98, 7–16. <https://doi.org/10.12960/tsh.2023.0001>
- Arias Pincha, K. J., Mata Muela, J. L., & Sigcha Ante, E. M. (2023). Actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños de 5 años. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3, 1–16. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3613>
- Armas Vega, A. A., & Villarroel Ruiz, J. J. (2024). Sordos y marginalizados: Una aproximación historiográfica para la reivindicación de las personas sordas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1411–1435. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rm.v8i2.10577](https://doi.org/10.37811/cl_rm.v8i2.10577)
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82.

- Buitrago Parias, S. J., Jordán Tróchez, M., & Tobón Villareal, J. (2023). Los sordos hacen cine: Una propuesta desde la universidad santiago de cali para la enseñanza del audiovisual a la comunidad sorda. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 5512–5529. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8148](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8148)
- Camacho, R., & Loor, R. (2022). Influencia del entorno psicosocial en el deporte como medio de inclusión adaptado para para-atletas de la provincia de pichincha, ecuador. *Revista Gicos*, 7(4), 27–35. <https://doi.org/10.53766/gicos/2022.07.04.02>
- Cañadas, L. (2021). Aprendizaje-servicio universitario en contextos de actividad física, educación física y deporte: Una revisión sistemática. *Educação e Pesquisa*, 47, e237446. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202147237446>
- Díaz Mosquera, P., Carrascal Vega, A., Guevara Ángel, V., Parra Gil, S., Salazar Durango, M. Á., Trigos Contreras, A. L., & Valencia Gallego, S. (2023). Procesos comunicativos en la atención odontológica: Vivencias de personas sordas. *Gerencia y Políticas de Salud*, 22, 1–27. <https://doi.org/10.11144/javeriana.rgps22.pcao>
- Fernández Mostaza, M. E., & Murcia Albañil, D. M. (2018). La representación de la sordedad: El propio cuerpo y la confesión religiosa como agentes de socialización. *Salud Colectiva*, 14(2), 257–271. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1520>
- García Gámez, M. del C., & Gutiérrez Cáceres, R. (2012). Uso de la lengua de signos española en la educación del alumnado sordo. *Etica@net. Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación En La Sociedad Del Conocimiento*, 12(2), 231–258. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v12i2.12018>
- Manrique Martínez, J. A., & Ruiz-Montero, P. J. (2018). Influencia del baile latino “bachata” sobre la vida social y funcional en mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 39–48. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1262>
- Mantilla Toloza, S. C., & Gómez Conesa, A. A. (2007). El cuestionario internacional de actividad física: Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Mirabel Alviz, M., León del Barco, B., Mendo Lázaro, S., & Iglesias Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 308–326. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>
- Moreno-Murcia, L. M., & Medina-Arboleda, I. F. (2020). Efectos de la reexperimentación emocional mediante lengua de señas colombiana sobre la sintomatología depresiva en personas sordas. *Suma Psicológica*, 27(2), 88–97. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.3>
- Muñoz González, V., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de educación física, su importancia y utilidad y la intención

- de práctica del alumnado de educación secundaria obligatoria. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 479–491. <https://doi.org/10.5209/rced.57678>
- Muñoz Vilugrón, K., & Sánchez Bravo, A. (2017). Hacia la comprensión del fenómeno de la sordedad: Habitus como propuesta epistemológica. *Atenea (Concepción)*, 516, 247–258. <https://doi.org/10.4067/S0718-04622017000200247>
- Peña Miranda, C. A., & Cosi Cruz, E. (2016). Relación entre el bienestar emocional y las estrategias de aprendizaje en estudiantes de la facultad de ciencias matemáticas. *Pesquimat*, 18(1). <https://doi.org/10.15381/pes.v18i1.12509>
- Rivera-Montiel, B., & Agama-Sarabia, A. (2021). Barreras de comunicación del paciente sordo en el ámbito hospitalario: Una revisión narrativa. *Casos y Revisiones de Salud*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.22201/fesz.26831422e.2021.3.1.5>
- Rodríguez-Martín, D. (2013). El silencio como metáfora: Una aproximación a la comunidad sorda y a su sentimiento identitario. *Perifèria. Revista d'Investigació i Formació En Antropologia*, 18(1), 23–50. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.378>
- Salamanca Salucci, M. (2020). Psicoterapia con sordos: Reflexiones para despatologizar la práctica clínica. *Revista Sul-Americana de Psicología*, 8(1), 99–111. <https://doi.org/10.29344/2318650x.1.2477>
- Sánchez-Oliva, D., García-Calvo, T., González-Ponce, I., Viladrich, C., & Amado, D. (2014). Predicción de los comportamientos positivos en educación física: Una perspectiva desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 387–406. <https://doi.org/10.1387/revpsicodidact.7911>

### Cómo citar este artículo

Parra Garcia, G., & Cardozo, L. A. (2026). Condición física y desarrollo emocional en personas sordas adultas de la ciudad de Bogotá: un estudio de caso. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 16(1), 106-119.

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10394>