



Carga subjetiva y bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores: rol mediador de la actividad física

Subjective burden and subjective well-being in informal caregivers of older adults: the mediating role of physical activity

Autores

Gloria Peña-Oliva ¹
 Aldo Vera-Calzaretta ¹
 Carolina More-Toro ¹
 Paula Hormazábal-Maggi ¹
 Gisella Briones-Fuentes ¹
 José Araya-Rubina ¹
 Pablo Castro-Pastén ¹

¹ Universidad de Atacama, Copiapó, Chile

Autor de correspondencia:
 Aldo Vera-Calzaretta,
 E-mail: aldo.vera@uda.cl

Recibido: 27-12-25
 Aceptado: 01-04-26

Cómo citar en APA

Peña Oliva, G., Vera Calzaretta, A., More Toro, C., Hormazabal Maggi, P., Briones Fuentes, G., Araya Rubina, J., & Castro Pastén, P. (2026). Carga subjetiva y bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores: rol mediador de la actividad física. *Retos*, 78, 1033-1042. <https://doi.org/10.47197/retos.v79.118461>

Resumen

Introducción: El cuidado informal de personas mayores se asocia con elevada carga subjetiva y menor bienestar subjetivo. La actividad física se reconoce como un factor protector del bienestar; no obstante, su rol como mecanismo mediador entre carga y bienestar ha sido escasamente examinado en cuidadores informales.

Objetivo: Analizar el rol mediador de la actividad física en la relación entre la carga subjetiva del cuidador y el bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores.

Método: Estudio transversal, descriptivo y explicativo, en 245 cuidadores informales de las regiones de Atacama y Biobío (Chile). Se evaluó carga subjetiva (Zarit), actividad física (subescala del HPLP-II) y bienestar subjetivo (PWI). Se estimó un modelo de mediación simple (PROCESS Modelo 4) con 5.000 remuestreos bootstrap, ajustando por edad del cuidador y horas diarias de cuidado.

Resultados: El efecto total de la carga subjetiva sobre el bienestar subjetivo fue negativo y significativo ($\beta = -0,445$; $p < 0,001$). Al incorporar la actividad física como mediador, la carga mantuvo un efecto directo negativo sobre el bienestar ($\beta = -0,416$; $p < 0,001$). Además, se observó un efecto indirecto significativo de la carga sobre el bienestar a través de la actividad física ($\beta = -0,028$; IC95% [-0,056; -0,005]), lo que indica mediación parcial.

Discusión: Aunque el efecto indirecto es pequeño, es esperable en procesos psicosociales multicausales como el cuidado informal y resulta relevante por el carácter modificable de la actividad física.

Conclusiones: La actividad física media parcialmente la asociación entre carga subjetiva y bienestar subjetivo, respaldando su incorporación en estrategias integrales de apoyo a cuidadores.

Palabras clave

Actividad física; bienestar subjetivo; carga del cuidador; cuidador informal; mediación.

Abstract

Introduction: Informal care for older adults is associated with a high subjective burden and lower subjective well-being. Physical activity is recognized as a protective factor for well-being; however, its role as a mediating mechanism between burden and well-being has received limited attention in informal caregivers.

Objective: To analyze the mediating role of physical activity in the relationship between subjective caregiver burden and subjective well-being in informal caregivers of older adults.

Method: A cross-sectional, descriptive-correlational study of 245 informal caregivers in the Atacama and Biobío regions (Chile). Subjective burden (Zarit), physical activity (HPLP-II subscale), and subjective well-being (PWI) were assessed. A simple mediation model (PROCESS Model 4) was estimated using 5,000 bootstrap resamples, adjusting for caregiver age and daily hours of care.

Results: The total effect of subjective burden on subjective well-being was negative and significant ($\beta = -0.445$; $p < 0.001$). When physical activity was included as a mediator, the burden maintained a direct negative effect on well-being ($\beta = -0.416$; $p < 0.001$). In addition, a significant indirect effect of burden on well-being through physical activity was observed ($\beta = -0.028$; 95%CI [-0.056; -0.005]), indicating partial mediation.

Discussion: Although the indirect effect is small, it is to be expected in multifactorial psychosocial processes such as informal caregiving and remains relevant given the modifiable nature of physical activity.

Conclusions: Physical activity partially mediates the association between subjective burden and subjective well-being, supporting its incorporation into comprehensive caregiver support strategies.

Keywords

Physical activity; subjective well-being; caregiver burden; informal caregiver; mediation

Introducción

El envejecimiento poblacional se ha constituido como uno de los principales desafíos sociosanitarios actuales, con importantes implicancias para la promoción de la actividad física, la salud y el bienestar en distintos grupos sociales. A nivel poblacional, en el año 2024 la esperanza de vida al nacer alcanzó a los 73,3 años, mientras que la expectativa de vida saludable fue de 61,9 años, evidenciando una diferencia sustantiva entre longevidad y años vividos con buena salud. Esta brecha ha ido aparejada de un aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas, discapacidad y dependencia funcional, especialmente en las personas mayores (World Health Organization, 2024).

En Chile, este proceso se ha expresado de modo similar; la proporción de personas mayores de 65 años aumentó de 6,6% en 1992 a cerca del 14% en 2024, con una esperanza de vida superior a los 81 años. Sin embargo, la expectativa de vida saludable se mantiene en torno a los 67,7 años, indicando que una parte importante de la población envejece con limitaciones funcionales requiriendo de un apoyo permanente (Instituto Nacional de Estadísticas Chile, 2025) e incrementando la demanda de cuidados de largo plazo, los cuales recaen mayoritariamente en el entorno familiar.

En este contexto, emerge la figura del cuidador informal, entendido como la persona que proporciona cuidados no remunerados a un familiar o persona cercana en situación de dependencia, generalmente sin formación en materia de cuidados y con escaso apoyo de los sistemas asistenciales de cuidado (Rocard, E. & Llena-Nozal, A. 2022). En Chile, el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados registra más de 230.000 personas cuidadoras informales, de las cuales el 85,7% son mujeres y más del 75% pertenece a los quintiles de mayor vulnerabilidad socioeconómica (Ministerio de Desarrollo Social y Familia. Chile, 2025).

En diversos estudios se ha evidenciado que el rol de cuidador se asocia con elevados niveles de carga subjetiva, definida como la percepción individual del impacto físico, emocional, social y económico del cuidado en sus vidas (Zarit et al., 1980). Esta se ha asociado con el deterioro del bienestar psicológico, una menor calidad de vida, síntomas ansioso-depresivos, alteraciones del sueño y disminución en las conductas de autocuidado (Hellis & Mukaetova-Ladinska, 2022; Sánchez-Martínez et al., 2024). Desde una perspectiva de salud pública y promoción de la actividad física, comprender estos procesos resulta fundamental para diseñar intervenciones que promuevan la prevención de la carga subjetiva y la promoción del bienestar subjetivo.

El bienestar subjetivo se refiere a la evaluación global que las personas realizan de su propia vida, integrando valoraciones positivas y negativas (Angner, 2010). Comprende una dimensión eudaimónica, asociada a la autorrealización y el sentido de vida, y una dimensión hedónica, vinculada a las experiencias emocionales positivas y negativas (Vázquez et al., 2009). En esta última se incluyen la felicidad y la satisfacción con la vida, entendida como una evaluación cognitiva del cumplimiento de distintos ámbitos vitales. En conjunto, el bienestar subjetivo es considerado la dimensión psicosocial de la calidad de vida (OCDE, 2025).

La investigación empírica sugiere que el bienestar subjetivo sirve como un predictor importante de los resultados de salud y la longevidad, capaz de prever la expectativa de vida. En el contexto de Chile, particularmente en la población más envejecida, una mejor percepción del estado de salud se ha relacionado con mayores niveles de bienestar general (Oyanedel et al., 2015).

En cuidadores informales, el bienestar se ve particularmente comprometido por altas demandas físicas y emocionales, la restricción del tiempo personal y la reducción de oportunidades para la práctica de actividad física y otras conductas saludables (Gu et al., 2024). En este escenario, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como un factor protector frente al estrés crónico y un determinante positivo del bienestar psicológico. Distintos estudios dan cuenta que la práctica regular de actividad física se asocia con menor sintomatología depresiva, mejor regulación emocional y mayores niveles de bienestar subjetivo, incluso en contextos de alta demanda psicosocial (Botas et al., 2025; Cardoso et al., 2025; Szuhany et al., 2023). Además, desde la promoción de la salud, la actividad física se concibe no solo como una conducta individual, sino como un recurso psicosocial que favorece el afrontamiento activo y la resiliencia (Litzelman et al., 2018).

En los últimos años, se ha incrementado el interés por analizar el rol mediador de la actividad física en la relación entre distintos estresores y el bienestar. Estudios realizados en estudiantes y adultos jóvenes



han mostrado que la actividad física puede mediar, directa o indirectamente, la asociación entre presión académica, estrés, sueño y bienestar (Cheng et al., 2025; Lin et al., 2022; Shang et al., 2024). En poblaciones adultas específicas como entrenadores deportivos o adultos jóvenes, la actividad física ha mostrado un efecto mediador relevante cuando se ha estudiado con factores relacionados con la motivación y la identidad de ejercicio (Cui & Zhou, 2025; Pacewicz et al., 2023). Por otra parte, en el ámbito del cuidado informal, la evidencia sobre mediación ha sido más limitada; Lee et al. (2020) reportaron efectos mediadores moderados cuando la actividad física se analizó como parte de un constructo compuesto de conductas promotoras de la salud. Sin embargo, otros estudios muestran que la actividad física de los cuidadores suele verse restringida por la falta de tiempo, el agotamiento físico (Lindsay et al., 2023) y la priorización de las necesidades de la persona cuidada (Duplantier & Williamson, 2023) lo que indica que su potencial efecto protector es complementario al de otros factores (Da Silva-Sauer et al., 2024; Horne et al., 2021).

A pesar de la evidencia disponible, es escasa la literatura que dé cuenta del rol mediador de la actividad física en la relación entre la carga del cuidador informal y su bienestar. Abordar esta mediación resulta pertinente en tanto permitiría indagar como la actividad física se vincula con procesos de salud, bienestar y equidad social en este tipo de población.

En este contexto, el objetivo del presente estudio fue analizar el rol mediador de la actividad física en la relación entre la carga subjetiva y el bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores. Se hipotetizó que mayores niveles de carga se asociarían con menor bienestar subjetivo y que parte de este efecto estaría mediado por la actividad física.

Método

Se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal, con carácter explicativo. Los datos analizados corresponden a la línea base del Proyecto FONIS SA22I0085, sobre alfabetización en el autocuidado de cuidadores informales de personas mayores, realizado entre los años 2023 y 2024 en las regiones de Atacama y del Biobío, Chile.

Participantes

Participaron del estudio 245 cuidadores informales, seleccionados utilizando un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia. Fueron criterios de inclusión: a) ser cuidador permanente por los últimos 6 meses como mínimo; b) cumplir al menos con 4 horas diarias dedicada al cuidado; y c) tener una edad mayor o igual a 18 años. Como criterio de exclusión se consideró: presentar una situación personal y/o de salud (física o mental) que le impidiera participar en el estudio.

Instrumentos

En este estudio, como variable resultado se utilizó el bienestar subjetivo. Este se evaluó con la escala de bienestar subjetivo (Personal Wellbeing Index, en inglés. PWI) (Oyanedel et al., 2015). Consta de 8 ítems, que evalúan en una escala de 0 a 10 puntos, el nivel de satisfacción de las personas en distintas áreas de su vida (ej. Salud, logros, relaciones personales). Su consistencia interna fue adecuada (α de Cronbach=0,899).

La actividad física se evaluó utilizando la subescala de actividad física de la escala de estilos de vida promotores de salud (Health-Promoting Lifestyle Behaviorismo, en inglés. HPLP-II) (Walker, S. et al., 1995). Esta, da cuenta de conductas saludables en el área de la actividad física general. Consta de 8 ítems, incluyendo frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio realizado por la persona en su vida cotidiana. El formato de respuesta fue tipo Likert (Nunca=1; A veces=2; Frecuentemente=3; Siempre=4). La escala total presentó una alta consistencia interna (α de Cronbach = 0,901).

Para evaluar la carga subjetiva se utilizó la escala Zarit Burden Interview (Zarit et al., 1980). Se compone de 24 ítems que indagan la percepción subjetiva sobre la carga física, emocional, social y económica del cuidador. El formato de respuesta es de tipo Likert: 1 (Nunca), 2 (Casi Nunca), 3 (Casi Siempre) y 4 (Siempre). Se obtiene un puntaje total a partir de la sumatoria de los ítems. Se obtuvo alfa de Cronbach de 0,894.



También se aplicó un cuestionario sociodemográfico. En este se registraron los antecedentes del cuidador: edad; sexo (hombre, mujer); nivel educativo (básica, secundaria, técnica, profesional), estado civil (soltero/a, casado, conviviente, viudo/a), ingreso familiar promedio; tiempo de cuidado en años, horas destinadas al cuidado. Además, se caracterizó a la persona receptora del cuidado según edad, sexo (hombre, mujer) y dependencia funcional (autovalente, leve, moderada, severa).

Recolección de información

La recolección de datos se llevó a cabo el segundo semestre del año 2023 y principios del primer semestre del 2024. La aplicación de los cuestionarios la realizaron encuestadores previamente capacitados por el encargado del proyecto y bajo la supervisión directa del encargado de terreno. Para la aplicación de los cuestionarios, se contactó telefónicamente a las cuidadoras y se concordó una reunión en la cual se les invitó al estudio, se les explicó el alcance de este y se les solicitó que firmaran el consentimiento informado. Una vez aplicados y validados los cuestionarios, se procedió a migrar los datos a una matriz Excel.

Análisis estadísticos

Se efectuó un análisis descriptivo de las variables utilizando medidas de frecuencias, porcentajes para variables cualitativas y medidas de tendencia central, y dispersión para variables cuantitativas. Dado que varias variables cuantitativas no cumplieron los supuestos de normalidad, las asociaciones bivariadas se evaluaron mediante correlaciones de Spearman (ρ).

Posteriormente, se examinó un modelo de mediación simple para evaluar el rol de la actividad física como mediadora en la relación entre la carga subjetiva del cuidador y el bienestar subjetivo. Para ello, se estimaron modelos de regresión lineal múltiple, incluyendo como covariables la edad del cuidador y el tiempo diario dedicado al cuidado. Se estimó: a) el efecto de la carga sobre la actividad física; b) el efecto de la actividad física sobre el bienestar controlando por carga; c) el efecto directo de la carga sobre el bienestar ajustado por el mediador (actividad física); d) el efecto total de la carga sobre el bienestar sin incluir el mediador; y e) el efecto indirecto de la carga sobre el bienestar subjetivo, mediado por la actividad física, el cual se calculó mediante bootstrapping con 5.000 remuestreos, obteniendo intervalos de confianza de percentiles al 95%. Se consideró evidencia de mediación cuando el intervalo de confianza del efecto indirecto no incluyó el valor cero.

Los análisis estadísticos se realizaron utilizando IBM SPSS Statistics versión 25 (IBM Corp., 2017), mediante la macro PROCESS versión 4.2 (Hayes, 2022), con un nivel de significación estadística de $p \leq 0,05$.

Implicancias éticas del estudio

Este estudio se desarrolló de acuerdo con los principios éticos del Informe Belmont, resguardando la autonomía y la participación voluntaria de las personas incluidas. Todos los participantes recibieron información clara sobre los objetivos y procedimientos del estudio y consintieron informadamente. Asimismo, se aseguró la confidencialidad de la información, manteniendo el anonimato de los datos durante todo el proceso. El protocolo de investigación fue evaluado y aprobado por el Comité Ético-Científico de la Universidad de Atacama (Ord. 03/23).

Resultados

Características sociodemográficas

La edad promedio de los participantes fue de 55,6 (DE=12,9) años, mayoritariamente mujeres cuidadoras (84,1%). Un 51% declaró tener educación secundaria y un 51,4% expresó un estado civil de casado/a o conviviente. El ingreso familiar promedio mensual fue de alrededor de 639.494 pesos chilenos. El tiempo medio desempeñando el rol de cuidador fue de 7,4 (DE=8,8) años y un tiempo promedio de dedicación diaria al cuidado de 15,1 (DE=8,7) horas. Tabla 1.

Las personas cuidadas eran adultos mayores, con una edad promedio de 81,2 (DE=9,5) años, en su mayoría mujeres (67,3%). Respecto al nivel de dependencia funcional, un 22,9% se encontraba en estado moderado y un 35,1% severo. Tabla 1.



Tabla 1. Datos sociodemográficos y de cuidado

Antecedentes del cuidador	n (%) / M± DE
Edad cuidador (años)	55,6 ±12,9
Sexo cuidador	
Hombre	37 (15,1%)
Mujer	206 (84,1%)
Otro	2 (0,8%)
Nivel educativo	
Básica	39 (15,9%)
Secundaria	125 (51%)
Técnica profesional	48 (19,6%)
Universitaria	33 (13,5%)
Estado civil	
Casado/a o conviviente	126 (51,4%)
Separado/a o divorciado/a	34 (13,9%)
Viudo/a	14 (5,7%)
Soltero/a	71 (29%)
Ingreso familiar promedio (CLP/mes)	639.494 ± 420.587
Tiempo cuidando (años)	7,4 ±8,8
Horas dedicadas al cuidado por día	15,1 ±8,7
Antecedentes de la persona cuidada	
Edad persona cuidada (años)	81,2± 9,5
Sexo persona cuidada	
Hombre	80 (32,7%)
Mujer	165 (67,3%)
Dependencia funcional	
Autovalente	43 (17,6%)
Leve	60 (24,5%)
Moderada	56 (22,9%)
Severa	86 (35,1%)

Nota. n (%)= frecuencia (porcentaje); M± DE= Media± Desviación Estándar.

Correlaciones de Spearman

La carga subjetiva del cuidador se asoció de manera inversa con el bienestar subjetivo ($\rho=-0,421$; $p<0,01$) y con la actividad física ($\rho=-0,201$; $p<0,01$). A su vez, la actividad física se asoció, de modo positivo, con el bienestar subjetivo ($\rho= 0,216$; $p < 0,01$). En conjunto, estos resultados indican que mayores niveles de carga del cuidador se relacionan con una menor realización de prácticas de actividad física y menor bienestar subjetivo, mientras que una mayor actividad física se asoció con un mayor bienestar subjetivo. Tabla 2.

En cuanto a las variables sociodemográficas y de cuidado, la carga subjetiva presentó correlaciones positivas con la edad del cuidador ($\rho= 0,186$; $p<0,01$), las horas diarias de cuidado ($\rho=0,270$; $p< 0,01$) y el nivel de dependencia funcional de la persona cuidada ($\rho=0,271$; $p<0,01$), lo que sugiere que cuidadores de mayor edad, que atienden a personas más dependientes y que dedican más horas al cuidado experimentan mayor carga. La actividad física y el bienestar subjetivo no mostraron asociaciones significativas con la mayoría de las variables sociodemográficas, mientras que la educación se relacionó positivamente con el ingreso familiar ($\rho= 0,308$; $p<0,01$) y negativamente con la edad del cuidador ($\rho=-0,204$; $p<0,01$) y con la dependencia funcional ($\rho=-0,142$; $p<0,05$). Tabla 2.

Tabla 2. Correlaciones de Spearman entre variables sociodemográficas, de cuidado, estilos de vida y bienestar

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Edad cuidador	1,000								
2. Educación	-0,204**	1,000							
3. Ingreso familiar promedio	-0,124	0,308**	1,000						
4. Tiempo cuidando (años)	0,185**	-0,030	-0,010	1,000					
5. Horas diarias dedicadas al cuidado	0,276**	-0,127*	-0,200**	0,126	1,000				
6. Edad persona cuidada	0,183**	-0,086	-0,019	0,065	0,086	1,000			
7. Dependencia funcional	0,147*	-0,142*	-0,122	-0,016	0,287**	0,198**	1,000		
8. Carga subjetiva del cuidador	0,186**	-0,047	-0,103	-0,006	0,270**	-0,018	0,271**	1,000	
9. Actividad física	0,100	0,016	0,014	-0,048	-0,096	-0,044	-0,049	-0,201**	1,000
10. Bienestar subjetivo	0,071	-0,078	-0,008	-0,024	0,041	0,026	-0,009	-0,421**	0,216**

Nota. Coeficiente Rho de Spearman; * $p<0,05$; ** $p<0,01$.



Análisis de mediación

Para el estudio del rol mediador de la actividad física entre la carga subjetiva del cuidador y el bienestar subjetivo, se estimaron distintos modelos mediante regresiones lineales. En el Modelo 1 se consideró a la actividad física como variable dependiente, incluyendo como predictor principal la carga subjetiva, ajustada por edad del cuidador y tiempo diario dedicado al cuidado. Al respecto, se encontró que la carga subjetiva se asoció de modo inverso con la actividad física ($\beta=-0,204$; $p=0,002$), lo que indica que, a mayor carga, menor nivel de actividad física. La edad del cuidador tuvo una asociación positiva con la actividad física ($\beta=0,171$; $p=0,010$), mientras que el tiempo de cuidado diario no fue estadísticamente significativo. En conjunto, el modelo explicó aproximadamente el 7% de la varianza de la actividad física ($R^2=0,070$). Tabla 3.

Tabla 3. Regresión lineal múltiple para la variable actividad física

Predictor	B	EE	β	p	95%IC	
					LI	LS
Constante	15,582	1,941		< 0,001	11,757	19,407
Carga subjetiva	-0,073	0,023	-0,204	0,002	-0,119	-0,026
Edad del cuidador	0,081	0,031	0,171	0,010	0,019	0,143
Tiempo de cuidado	-0,068	0,049	-0,095	0,164	-0,164	0,028

Nota. B= coeficiente no estandarizado; EE= error estándar; β = coeficiente estandarizado; 95%IC = intervalo de confianza al 95% para B; LI= límite inferior; LS= límite superior.

En el Modelo 2, con el bienestar subjetivo como variable dependiente, la carga subjetiva mantuvo una asociación inversa con el bienestar ($\beta=-0,420$; $p<0,001$), mientras que la actividad física se relacionó positivamente ($\beta=0,140$; $p=0,021$). En cambio, la edad del cuidador y el tiempo diario de cuidado no alcanzaron significación estadística. En conjunto, el modelo explicó el 20% de la varianza del bienestar subjetivo ($R^2=0,200$). Tabla 4

Tabla 4. Regresión lineal múltiple para la variable bienestar subjetivo

Predictor	B	EE	β	p	95%IC	
					LI	LS
Constante	64,500	4,9815	-	< 0,001	54,685	74,315
Carga subjetiva	-0,362	0,055	-0,416	<0,001	-0,471	-0,254
Actividad Física	0,345	0,149	0,141	0,021	0,052	0,639
Edad del cuidador	0,116	0,072	0,099	0,110	-0,026	0,259
Tiempo de cuidado	0,166	0,111	0,095	0,137	-0,053	0,386

Nota. B= coeficiente no estandarizado; EE= error estándar; β = coeficiente estandarizado; 95%IC= intervalo de confianza al 95% para B; LI= límite inferior; LS= límite superior.

Por otra parte, el modelo 3, estimó el efecto total de la carga sobre el bienestar subjetivo sin incluir el mediador. En este, la carga también mostró un efecto negativo y estadísticamente significativo ($\beta=-0,445$; $p<0,001$), mientras que la edad del cuidador presentó una asociación positiva ($\beta=0,124$; $p=0,046$). El R^2 en este modelo fue de 0,180. Tabla 5.

Tabla 5. Regresión lineal para predecir el bienestar subjetivo a partir de la carga subjetiva, la edad del cuidador y el tiempo diario de cuidado

Predictor	B	EE	β	p	95%IC	
					LI	LS
Constante	69,885	4,448	-	< 0,001	61,120	78,649
Carga subjetiva	-0,387	0,054	-0,445	<0,001	-0,495	-0,280
Edad del cuidador	0,144	0,072	0,124	0,046	0,002	0,287
Tiempo de cuidado	0,143	0,112	0,081	0,203	-0,078	0,364

Nota. B= coeficiente no estandarizado; EE= error estándar; β = coeficiente estandarizado; 95%IC = intervalo de confianza al 95% para B; LI= límite inferior; LS= límite superior.

Finalmente, el efecto indirecto de la carga subjetiva sobre el bienestar subjetivo a través de la actividad física fue negativo y estadísticamente significativo ($\beta=-0,028$; 95%IC [-0,056; -0,005]). Estos resultados indican una mediación parcial, en la que una parte del efecto negativo de la carga sobre el

bienestar se explica por menores niveles de actividad física, mientras que el efecto directo permanece predominante. Tabla 6.

Tabla 6. Modelo de mediación de la actividad física en la asociación de la carga subjetiva y el bienestar subjetivo^y

Trayectoria: Carga subjetiva → Actividad física → Bienestar subjetivo	Efecto	EE	p	IC 95% B	
				LI	LS
Efecto directo no estandarizado (B)	-0,025	0,012	0,034	-0,051	-0,004
Efecto indirecto estandarizado (β)	-0,028	0,013	0,031	-0,056	-0,005

^yBootstrapping con 5,000 remuestreos; intervalos de confianza de percentiles al 95%.

Nota. B= coeficiente no estandarizado; EE= error estándar; β = coeficiente estandarizado; 95%IC = intervalo de confianza al 95%; LI= límite inferior; LS= límite superior.

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar el rol mediador de la actividad física en la relación entre la carga subjetiva y el bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores. Los resultados confirmaron que la carga subjetiva del cuidador se asoció inversamente con el bienestar subjetivo y que la actividad física desempeña un rol mediador en esta relación. Estos hallazgos son concordantes con otros estudios que dan cuenta que la carga del cuidador opera como un estresor crónico con efectos acumulativos sobre la salud y el bienestar psicológico (Hellis & Mukaetova-Ladinska, 2022; Sánchez-Martínez et al., 2024).

En cuidadores informales, una disminución de la actividad física se ha vinculado con la falta de tiempo, el cansancio físico (Lindsay et al., 2023) y la priorización de las necesidades de la persona cuidada (Duplantier & Williamson, 2023), corroborando la evidencia que indica bajos niveles de actividad física en esta población (Da Silva-Sauer et al., 2024; Horne et al., 2021). No obstante, el hallazgo de una mediación parcial sugiere que incluso niveles modestos de actividad física pueden contribuir al bienestar, reforzando su relevancia como un factor protector modificable. Aunque la actividad física ha sido ampliamente asociada con el bienestar subjetivo, la evidencia no es completamente consistente, ya que algunos estudios en población general no han encontrado relaciones directas significativas, lo que sugiere la participación de variables mediadoras o contextuales en dicha relación (García-Garro et al., 2026; Rodríguez Pinto et al., 2025). Si bien el efecto indirecto observado en este estudio fue pequeño, resulta coherente con estudios recientes que han reportado mediaciones de tamaño reducido, observándose mayores efectos cuando la actividad física actúa a través de mecanismos como el estrés, el sueño o las estrategias de afrontamiento (Cheng et al., 2025; Lin et al., 2022; Litzelman et al., 2018), procesos motivacionales o asociados al significado personal de la práctica de ejercicio (Cui & Zhou, 2025), o cuando la actividad física se analiza como parte de un conjunto más amplio de conductas promotoras de salud, tales como el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y el crecimiento personal (Lee et al., 2020).

En este contexto, un tamaño de efecto pequeño no debe interpretarse en sí como un resultado negativo. En el análisis de mediación, cuando se estudian fenómenos psicosociales complejos, es habitual que los efectos indirectos sean reducidos y estadísticamente significativos (Coutts & Hayes, 2022).

En conjunto, estos hallazgos sugieren que la magnitud del efecto mediador de la actividad física no depende únicamente de la conducta en sí, sino del contexto y del tipo de mediador a través del cual se operacionaliza su influencia sobre el bienestar. Dado que el bienestar subjetivo constituye una construcción multicausal, moldeada simultáneamente por influencias individuales, sociales y contextuales (Vázquez et al., 2009), ningún comportamiento aislado explica proporciones sustanciales de varianza; por ello, los tamaños de efecto pequeños resultan esperables y conceptualmente coherentes.

Asimismo, aunque el efecto mediador sea pequeño, su relevancia aumenta cuando se considera su impacto acumulativo en poblaciones más amplias y su incorporación en estrategias integrales de salud pública, ya que la actividad física contribuye de manera consistente al bienestar general, reduce factores de riesgo y fortalece dimensiones como la interacción y apoyo social (World Health Organization, 2022).

Lo anteriormente expuesto subraya la importancia de promover la actividad física como una herramienta de salud y bienestar en contextos comunitarios y socialmente vulnerables. Sin embargo, los resultados también indican que la actividad física debe integrarse dentro de estrategias más amplias de apoyo psicosocial y reducción de la carga, dado que una proporción significativa del efecto de la carga subjetiva sobre el bienestar permanece directa.

Entre las limitaciones del estudio se encuentran su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales, la muestra no probabilística y el uso de medidas de autorreporte que podría inducir a sesgos de selección y de información. Futuros estudios longitudinales y con diseños de intervención permitirán esclarecer la direccionalidad de las relaciones y estimar con mayor precisión el impacto de la actividad física en programas integrales que promuevan el bienestar psicológico y subjetivo en distintos tipos de población.

Conclusiones

La actividad física actúa como un mediador parcial entre la carga subjetiva y el bienestar subjetivo en cuidadores informales de personas mayores. Estos hallazgos respaldan su promoción como estrategia de salud en contextos comunitarios, especialmente en intervenciones psicosociales integrales. Si bien el tamaño del efecto es pequeño, su consistencia y relevancia desde una perspectiva de promoción de la salud y la actividad física como un componente clave para mejorar el bienestar de quienes asumen el cuidado cotidiano.

Asimismo, los resultados contribuyen a comprender el bienestar en cuidadores como un fenómeno multideterminado, en el que ningún factor por sí solo resulta suficiente para explicarlo. En este contexto, acciones en el ámbito de la actividad física pueden aportar de manera sostenida a mitigar o amortiguar los efectos del estrés crónico asociado al rol de cuidado. En este sentido, su relevancia no radica únicamente en la magnitud del efecto, sino también en su potencial acumulativo y en su integración dentro de estrategias más amplias de promoción de la salud.

En este sentido, desde una perspectiva aplicada, se sugiere que las intervenciones dirigidas a poblaciones como la estudiada, consideren la actividad física como un componente importante, aunque no exclusivo, articulado con acciones orientadas a la reducción de la carga, el fortalecimiento del apoyo social y el desarrollo de recursos psicosociales.

Finalmente, se hace necesario avanzar hacia estudios longitudinales y de intervención que permitan establecer relaciones causales y evaluar el impacto de programas integrales, con el propósito de diseñar estrategias más efectivas y contextualizadas que favorezcan el bienestar de esta población, y de este modo, continuar contribuyendo al desarrollo de políticas públicas de promoción de la salud focalizadas en esta población objetivo.

Agradecimientos

A los equipos de los Departamentos de Kinesiología, Enfermería y Nutrición y Dietética y a la Unidad de Estudios Interdisciplinarios en Sistemas de Cuidados y Promoción del Bienestar Psicosocial de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Atacama; como también al Departamento de Ciencias de la Enfermería, FACMED, Universidad Católica de la Santísima Concepción; y al Programa de Salud y Medicina Familiar, FACMED, Universidad de Concepción, Chile.

Financiación

Proyecto (Cod. FONIS-SA22I0085) financiado por el Fondo Nacional de Investigación en Salud, Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID), Gobierno de Chile.

Referencias

- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Botas, G., Pires, S., Fonseca, C., & Ramos, A. (2025). Reducing caregiver burden through dyadic support in palliative care: A systematic review focused on middle-aged and older adults. *Journal of Clinical Medicine*, 14(16), 5804. <https://doi.org/10.3390/jcm14165804>
- Cardoso, C., Lumini, M. J., & Martins, T. (2025). Effects of physical exercise in reducing caregivers burden: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1474913. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1474913>
- Cheng, R., Yang, L., & Kang, S.-J. (2025). A study on the relationship between high school students' sleep quality, physical exercise, academic stress, and subjective well-being. *BMC Psychology*, 13(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02497-3>
- Coutts, J. J., & Hayes, A. F. (2022). Questions of value, questions of magnitude: An exploration and application of methods for comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 55(7), 3772-3785. <https://doi.org/10.3758/s13428-022-01988-0>
- Cui, H., & Zhou, Y. (2025). The impact of physical activity on subjective well-being: The mediating role of exercise identity and the moderating role of health consciousness. *PLOS ONE*, 20(4), e0313799. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313799>
- Da Silva-Sauer, L., Garcia, R. B., Fonsêca, É. K. G., & Fernández-Calvo, B. (2024). Physical activity and its relationship to burden and health concerns in family caregivers of people with dementia. *Psychogeriatrics*, 24(2), 165-173. <https://doi.org/10.1111/psyg.13053>
- Duplantier, S. C., & Williamson, F. A. (2023). Barriers and Facilitators of Health and Well-Being in Informal Caregivers of Dementia Patients: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4328. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054328>
- García-Garro, P. A., Santa Rivero, C. A., & Basto Cardona, C. M. (2026). Relación entre el bienestar subjetivo, la actividad física y la participación en el programa CicloVida. *Retos*, 78, 197-208. <https://doi.org/10.47197/retos.v78.11634>
- Gu, J., Sun, X., Shi, Y., Wang, S., Wang, P., Liu, L., Liu, Y., & Wang, P. (2024). The hidden costs of informal caregiving: A concept analysis. *BMC Nursing*, 23(1), 617. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02293-1>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hellis, E., & Mukaetova-Ladinska, E. B. (2022). Informal Caregiving and Alzheimer's Disease: The Psychological Effect. *Medicina*, 59(1), 48. <https://doi.org/10.3390/medicina59010048>
- Horne, J., Kentzer, N., Smith, L., Trott, M., & Vseteckova, J. (2021). A Systematic Review on the Prevalence of Physical Activity, and Barriers and Facilitators to Physical Activity, in Informal Carers in the United Kingdom. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(2), 212-218. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0526>
- Instituto Nacional de Estadísticas Chile. (2025). *Censos de población y vivienda año 2024*. <https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/censos-de-poblacion-y-vivienda>
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics* (Version 25.0) [Software]. IBM Corp. <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- Lee, M. H., Matthews, A. K., Park, C. G., Vincent, C., Hsieh, K., & Savage, T. A. (2020). Relationships among parenting stress, health-promoting behaviors, and health-related quality of life in Korean mothers of children with cerebral palsy. *Research in Nursing & Health*, 43(6), 590-601. <https://doi.org/10.1002/nur.22074>
- Lin, S., Li, L., Zheng, D., & Jiang, L. (2022). Physical Exercise and Undergraduate Students' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Basic Psychological Need Satisfaction and Sleep Quality. *Behavioral Sciences*, 12(9), 316. <https://doi.org/10.3390/bs12090316>
- Lindsay, R. K., Vseteckova, J., Horne, J., Smith, L., Trott, M., De Lappe, J., Soysal, P., Pizzol, D., & Kentzer, N. (2023). Barriers and facilitators to physical activity among informal carers: A systematic review of international literature. *International Journal of Care and Caring*, 7(3), 498-526. <https://doi.org/10.1332/239788221X16746510534114>

- Litzelman, K., Kent, E. E., & Rowland, J. H. (2018). Interrelationships Between Health Behaviors and Coping Strategies Among Informal Caregivers of Cancer Survivors. *Health Education & Behavior*, 45(1), 90-100. <https://doi.org/10.1177/1090198117705164>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. Chile. (2025). *Informe Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados. 2025*. https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/cuidados/Informe_de_Cuidados-2024.pdf
- OCDE. (2025). *Directrices de la OCDE para la medición del bienestar subjetivo* (actualización de 2025) (Publicaciones de la OCDE). https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-2025-update_9203632a-en.html
- Oyanedel, J. C., Vargas, S., Mella, C., & Páez, D. (2015). Validación del índice de bienestar personal (PWI) en usuarios vulnerables de servicios de salud en Santiago, Chile. *Revista médica de Chile*, 143(9), 1144-1151. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015000900007>
- Pacewicz, C. E., Rowley, T. W., & Savage, J. L. (2023). Physical Activity and the Link Among Stress, Burnout, and Well-Being in Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training*, 58(4), 374-380. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0160.22>
- Rocard, E. & Llena-Nozal, A (2022). *Supporting informal carers of older people: Policies to leave no carer behind* (OECD Health Working Papers No. 140). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/0f0c0d52-en>
- Rodríguez Pinto, J. E., Duque Posso, J. M., Benítez Vélez, J. A., & Arboleda-Serna, V. H. (2025). Asociación entre actividad física, bienestar psicológico subjetivo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Retos*, 67, 862-875. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.112152>
- Sánchez-Martínez, V., Cauli, O., & Corchón, S. (2024). Long-Term Caregiving Impact and Self-Care Strategies in Family Caregivers of People with Neuropsychiatric Disorders: A Mixed-Method Study. *Diseases*, 12(11), 292. <https://doi.org/10.3390/diseases12110292>
- Shang, Y., Chen, S.-P., & Xie, H.-D. (2024). The Effect of Physical Exercise on Subjective Well-Being in Chinese Middle School Students: The Mediation Roles of Peer Relationships and Self-Actualization. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(3), 615-623. <https://doi.org/10.1007/s40299-023-00757-7>
- Szuhany, K. L., Malgaroli, M., & Bonanno, G. A. (2023). Physical activity may buffer against depression and promote resilience after major life stressors. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100505. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100505>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de La Salud*, 5, 15-28.
- Walker, S. et al. (1995). *Health promotion model-instruments to measure health-promoting lifestyle: Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)* (Adult version). University of Michigan <https://deepblue.lib.umich.edu/items/2d1c6350-9bf5-4c2e-bda8-424918ce0a92>
- World Health Organization. (2022). *Physical activity fact sheet*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the Impaired Elderly: Correlates of Feelings of Burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649-655. <https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Gloria Peña-Oliva	gloria.pena@uda.cl	Autor/a
Aldo Vera-Calzaretta	aldo.vera@uda.cl	Autor/a
Carolina More-Toro	carolina.more@uda.cl	Autor/a y traductor/a
Paula Hormazábal-Maggi	paula.hormazabal@uda.cl	Autor/a
Gisela Briones-Fuentes	gisela.briones@uda.cl	Autor/a
José Araya-Rubina	jose.araya@uda.cl	Autor/a
Pablo Castro-Pastén	pablo.castro@uda.cl	Autor/a

