

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Deporte para superar el estrés en de educación básica regular

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad de Educación Física

Autor:

Suárez Cruz Luis Alberto

JAEN – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Deporte para superar el estrés en de educación básica regular

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Suárez Cruz Luis Alberto (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tumbes, a los siete días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escaroto (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Arceaga Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Deporte para superar el estrés en de educación básica regular", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física el señor Suárez Cruz Luis Alberto.

A las once horas veinte minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon aprobado por unánimidad con el calificativo Distinto

Por tanto, Suárez Cruz Luis Alberto, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física.

Siendo las once horas con cinuenta minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo,  
Presidente del Jurado

Mg. Blanca Barreto Escaroto  
Secretaria del Jurado

Mg. Jorge Luis Arceaga Salazar  
Vocal del Jurado

## ÍNDICE

RESUME .....	4
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I.....	7
estrés en el siglo XXI.....	7
1.1. concepto de estrés .....	7
1.2. el estrés actualmente .....	9
1.3. estrés y rendimiento académico .....	11
1.4. estrés académico .....	11
1.5. ansiedad.....	13
1.6. autoconcepto .....	18
CAPÍTULO II.....	21
actividades deportivas.....	21
2.1. educación y deporte.....	21
2.2. deporte.....	22
2.2. salud y actividad física .....	24
2.3. incidencia de la actividad física .....	25
conclusiones.....	30
REFERENCIAS CITADAS	

## **RESUMEN**

El objetivo central de la presente investigación fue estudiar el deporte como mecanismo para superar el estrés. Se procedió a la investigación teórica fichando los diversos conceptos, enfoques, actualizaciones y datos que son manejados por diversos especialistas.

Después de analizar diversos estudios se encontró que el estrés es una parte inevitable de la vida. Siete de cada diez adultos en el mundo dicen que experimentan estrés o ansiedad a diario, y la mayoría dice que interfiere al menos moderadamente con sus vidas. Es imposible eliminarlo, pero puedes aprender a controlar el estrés, y la mayoría de las personas suele hacerlo. Esto se logra con ejercicio regular, hablar con amigos o familiares, viendo películas o televisión, escuchando música.

**Palabras clave:** estrés, deporte, educación física

## **INTRODUCCIÓN**

“El estrés es un fenómeno que guarda relación con los estilos de vida de los seres humanos, la manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito educativo aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, pero, por el contrario, aquellos que no logren manejar estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés.” (Ortiz, 2016)

“Los estudiantes están sometidos a actividades constituidas por períodos estresantes debido a las exigencias académicas, los horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumno, vivencien su experiencia como estresante. Todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos así experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida del auto control emocional”. (Ortiz, 2016)

“La práctica de actividades deportivas cumple un rol preventivo, ayudando a amortiguar los síntomas generados por el estrés en sus niveles físicos, biológicos y psicológicos. De esta manera practicar deportes de manera regular ayuda en la disminución del estrés de manera considerable, previniendo la aparición de infartos, arterioesclerosis, trombosis cerebrales, varices, colaborando en la disminución del colesterol, mejorando el sistema inmunológico favoreciendo el tratamiento de la diabetes y el fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) aumentando la fuerza, resistencia, elasticidad muscular y articular, previniendo la aparición de osteoporosis y el deterioro muscular producido por los años.” (Ortiz, 2016)

## **CAPÍTULO I**

### **ESTRÉS EN EL SIGLO XXI**

#### **1.1. Objetivo General.**

- “Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes de Educación Básica Regular. ”

#### **1.2. Objetivos Específicos.**

- “Determinar la relación entre las actividades deportivas y el afrontamiento de los estresores que generan el estrés en estudiantes Educación Básica Regular ”
- “Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención para afrontar síntomas del estrés en estudiantes de Educación Básica Regular”
- “Determinar la relación entre las actividades deportivas y la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes Educación Básica Regular ”

#### **1.3. Concepto de estrés**

“¿Qué es el estrés?, ¿qué lo provoca? y, sobre todo, ¿cómo combatirlo? (Orlandini, 2012) El estrés en nuestros días, está desencadenando múltiples trastornos, se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, lo cual genera repercusiones en los aspectos biológicos y psicológicos y químicos. ” (Orlandini 2012 citado por Ortiz, 2016)

En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula

suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: El corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. Hay una fuerte relación del estrés con el esfuerzo cerebral (Redolar Ripoll, 2008, pág. 375).

“En esta definición destacan tres elementos fundamentales” (Ortiz, 2016):

“Las demandas de las situaciones ambientales, que serían los agentes estresantes. ” (Ortiz, 2016)

“La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, y, por tanto, que le superan. ” (Ortiz, 2016)

“Las respuestas del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas. ” (Ortiz, 2016)

“Muchas veces suponen que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entienden que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. A medida que los síntomas del estrés se intensifican en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones interpersonales se pueden ver afectados. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones. ” (Tenorio citado por Ortiz, 2016)

“El estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones, en el que se encuentra la ansiedad, de forma que la ansiedad es casi un sinónimo de estrés psicológico. ” (Ortiz, 2016)

“La ansiedad está ligada a la percepción de amenaza por el individuo, de manera que su eje cognitivo muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada. Pero la ansiedad

no es la única emoción que surge de la valoración de daño o amenaza y, por tanto, relacionada con el estrés: Enfado, culpabilidad, tristeza o entusiasmo también son emociones fruto de esa valoración. Una de las definiciones de estrés más aceptada lo describe como una elevada ansiedad fruto de determinadas demandas percibidas y expectativas de un pobre rendimiento. ” (Camacho, 2017 citado por Ortiz, 2016)

#### **1.4. El estrés actualmente**

No es raro sentirse desorganizado y olvidadizo cuando estás bajo mucho estrés. Pero a largo plazo, el estrés en realidad puede cambiar tu cerebro de maneras que afectan tu memoria.

Los estudios en animales y personas muestran claramente que el estrés puede afectar el funcionamiento del cerebro, dice el Dr. Kerry Ressler, director científico del Hospital McLean y profesor de psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard. Los científicos han visto cambios en la forma en que el cerebro procesa la información cuando las personas experimentan tensión o estrés en la vida real fabricados en un entorno de investigación. (Para este último, los investigadores pueden desafiar a los sujetos a realizar una tarea difícil, como contar hacia atrás desde el número 1,073 por 13s mientras se les califica). Cualquiera de estos tipos de estrés parece interferir con la cognición, la atención y la memoria, dice. (Marín, 2015)

El estrés afecta no solo la memoria y muchas otras funciones cerebrales, como el estado de ánimo y la ansiedad, sino que también promueve la inflamación, que afecta negativamente la salud del corazón, dice Jill Goldstein, profesora de psiquiatría y medicina de la Facultad de Medicina de Harvard. Por lo tanto, el estrés se ha asociado con múltiples enfermedades crónicas del cerebro y el corazón. Además, puede afectar a hombres y mujeres de manera diferente. (Marín, 2015)

Para entender por qué el estrés afecta el pensamiento y la memoria, es importante entender un poco sobre cómo funciona el cerebro. Su cerebro no es solo una unidad, sino un grupo de diferentes partes que realizan diferentes tareas, dice el Dr. Ressler. Los investigadores creen que cuando una parte de su cerebro está ocupada, las otras

partes de su cerebro pueden no tener tanta energía para manejar sus propias tareas vitales, dice. Por ejemplo, si se encuentra en una situación peligrosa o emocionalmente exigente, la amígdala (la parte de su cerebro que gobierna sus instintos de supervivencia) puede tomar el control, dejando las partes de su cerebro que ayudan a almacenar recuerdos y realizar tareas de orden superior con menos energía y capacidad para hacer su propio trabajo. "La idea básica es que el cerebro está desviando sus recursos porque está en modo de supervivencia, no en modo de memoria", dice el Dr. Ressler. Es por eso que puede ser más olvidadizo cuando está bajo estrés o incluso puede experimentar lapsos de memoria durante eventos traumáticos. (Marín, 2015)

El efecto que el estrés tiene en el cerebro y el cuerpo también puede diferir dependiendo de cuándo ocurre en el curso de la vida de alguien, dice Goldstein. Ciertas hormonas, conocidas como hormonas gonadales, que se secretan en grandes cantidades durante el desarrollo fetal, la pubertad y el embarazo y se agotan durante la menopausia, pueden desempeñar un papel en cómo el estrés afecta a un individuo, dice Goldstein. "Por ejemplo, las reducciones en la hormona gonadal estradiol durante la transición a la menopausia pueden cambiar la forma en que nuestro cerebro responde al estrés", dice ella. (Marín, 2015)

El estrés es impredecible. La investigación en animales muestra que los animales que podían anticipar un factor estresante (por ejemplo, recibieron una descarga eléctrica después de que se encendiera la luz) estaban menos estresados que los animales que recibieron la misma cantidad de descargas al azar. Lo mismo es cierto en humanos, dice el Dr. Ressler. Si una persona puede anticipar el estrés, es menos dañino que el estrés que parece ser más aleatorio. (Marín, 2015)

No hay límite de tiempo en el estrés. Si está estresado por una presentación en el trabajo o un próximo examen, el estrés que experimenta tiene un punto final cuando sabe que obtendrá alivio. Si el estrés no tiene un punto final, por ejemplo, usted está crónicamente estresado por las finanzas, puede ser más difícil de enfrentar. (Marín, 2015)

Te falta apoyo. Si te sientes apoyado durante tu estrés, es probable que te canses con más éxito que si no lo haces. (Marín, 2015)

### **1.5. Estrés y rendimiento académico**

“El estrés académico influye en el rendimiento de los estudiantes y suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento (Arribas, 2016). Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico-fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo.” (Contreras, 2013 citado por Ortiz, 2016)

“Así mismo se puede evidenciar la existencia de otros estresores, al margen de las situaciones de evaluación, dentro del entorno educativo los cuales pueden interferir en el rendimiento académico de los estudiantes, se puede entender dicho rendimiento desde un punto de vista más amplio, no limitado a las notas obtenidas, sino considerando aspectos tales como la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones y actitudes acerca del sistema de enseñanza y su calidad, la satisfacción y la sensación de logro, el ajuste y participación en la vida académica, el clima social del aula, entre otros aspectos.” (Contreras, 2013 citado por Ortiz, 2016)

### **1.6. Estrés académico**

Es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito escolar, y que por tanto puede afectar por igual a estudiantes y docentes. Se denomina estrés académico a la tensión experimentada cuando una persona está en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar.

(Águila, 2014) El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. (Águila, 2014)

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). (Águila, 2014)

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (Águila, 2014)

La teoría general de los sistemas y el modelo transaccionalista del estrés; elaboró un modelo de estrés académico, el cual se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante que es el resultado de una transacción entre la persona y el entorno; estableciendo las siguientes hipótesis: - Los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, responden al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo el sistema para alcanzar su correcto equilibrio. - El estrés académico como estado psicológico. - Los indicadores del desequilibrio sistémico, la cual implica el estrés académico, que representa la (situación estresante) manifestado por la persona a través de una serie de indicadores como los físicos, psicológicos y comportamentales. (Berrío, 2018)

Se pueden distinguir tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico (Ripoll, 2011). Dentro de cada uno de estos tres tipos, enuncia a su vez efectos a corto y largo plazo. Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como morderse las uñas, temblores musculares, migraña, insomnio etc.; lo psicológico tiene que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión y lo comportamental involucra la conducta

de la persona; discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos. (Berrío, 2018)

**Estresores del entorno académico:** Son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes. Se evaluaron los estresores: competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, no entender los temas de clase, participación en clase y tiempo limitado. (Bedoya, 2015)

**Manifestaciones psicósomáticas:** Reacciones o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante el estrés: Es la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés. En las reacciones físicas se evaluaron: trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir. En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En las reacciones comportamentales se evaluaron: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos. (Bedoya, 2015)

## **1.7. Ansiedad**

“El estrés aparece siempre que las exigencias internas y/o externas superen las posibilidades adaptativas o los recursos del individuo. Si la situación de estrés permanece por largo tiempo y la persona no tiene las estrategias de afrontamiento adecuadas, entonces aumenta la probabilidad de enfermedad. Asimismo, los efectos del estrés pueden manifestarse a nivel somáticofisiológico, por ejemplo, en un aumento de la frecuencia cardíaca, un aumento de la presión arterial, una secreción aumentada de adrenalina y otras hormonas propias del estrés. A nivel psíquico, se puede experimentar tanto en lo emocional (tensión, frustración, cansancio, monotonía) como en lo cognitivo (falta de concentración, problemas para razonar, para sintetizar, vincular ideas). A nivel de comportamiento, se manifiesta, tanto en lo individual como

en lo social. A nivel individual se puede experimentar bajas en el rendimiento, pérdida de concentración, errores, problemas de coordinación. En lo social, se puede asociar a la vivencia de estrés, conflictos, agresiones y aislamiento. De manera que, la vivencia de estrés compromete no sólo los procesos biológicos, sino también, los procesos psicológicos y sociales” (Infante y Fernández, s.f)

“Cuando una persona se enfrenta ante un estresor (miedo a lesionarse, etc.) la reacción inicial está, a menudo, relacionada con un estado de alerta. A esta reacción inicial se le asocian sentimientos de ansiedad, irritabilidad y vulnerabilidad hasta que el estresor desaparece. Si el elemento causante del estrés continúa temporalmente aparecen signos de dolor, preocupación y dificultades para dormir. Si este estado de resistencia se perpetúa en el tiempo y no se soluciona, el individuo se percibe sobrecargado. El dolor continuo causa fatiga, ansiedad, depresión y otras alteraciones relacionadas con el estrés” (Infante y Fernández, s.f)

“El incremento de la cantidad de elementos estresantes en la vida cotidiana ha desembocado en una ansiedad generalizada que experimentan los individuos que viven en las ciudades. Debido a que la ansiedad es una consecuencia del estrés y el ejercicio físico ha sido estudiado como una forma de influenciar la ansiedad, se centrará la atención en las relaciones que se establecen entre la ansiedad y el ejercicio físico, desde un punto de vista amortiguador, preventivo y protector sobre los recursos promotores de la salud mental.” (Cabada, 2017 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Comparando con la amplia investigación centrada en la depresión, los desórdenes psicológicos provocados por la ansiedad han sido menos frecuentemente estudiados. Además, debido a la diversidad de síntomas relacionados con la ansiedad resulta difícil generalizar los resultados de los estudios.” (Cabada, 2017 citado por Infante y Fernández, s.f)

“No hay duda del efecto ansiolítico del ejercicio aeróbico en personas saludables desarrollaron un metaanálisis de 22 estudios en los que quedaba probada la reducción de la ansiedad a consecuencia de la participación en actividad física, tanto en lo que a ansiedad de rasgo se refiere como a la de estado. En ciertos grupos de personas de edad

avanzada los resultados no fueron tan concluyentes. Así, se han encontrado estudios en los que el ejercicio físico puede inducir ataques de pánico. Sin embargo, existe una evidencia preliminar en la que dosis específicas de ejercicio físico obtienen un efecto antipánico en individuos saludables y en pacientes diagnosticados con ataques de pánico, siendo estos pacientes más vulnerables a experimentar síntomas somáticos después del ejercicio. Los efectos agudos del ejercicio físico hacen referencia a las consecuencias inmediatas tras una sesión de actividad física (efectos transitorios en la mayoría de los casos). Las mediciones suelen llevarse a cabo justo una vez finalizada la actividad. Los beneficios generalmente suelen referirse a la ansiedad somática, y no a la cognitiva. Según ciertos estudios parece ser que los beneficios duran al menos hasta dos horas de haber concluido la actividad. Parece ser que al ejercicio regular diario puede reducir la ansiedad y evitar la aparición de una ansiedad crónica.” (Infante, 2013 citado por Infante y Fernández, s.f)

“En un estudio ya clásico compararon un grupo experimental frente a otros dos grupos de control. El grupo experimental caminó durante 20 minutos en la cinta rodante al 70 % de intensidad respecto a su frecuencia cardiaca máxima. En los otros dos grupos de control los sujetos se dedicaban a la meditación y al descanso tranquilo. Se detectó que en los tres grupos mejoraban los valores de ansiedad, por lo que concluyeron que no reside en la naturaleza del esfuerzo físico la causa por la que descienda el estado de ansiedad, sino en el hecho de desviarse de la rutina habitual, el efecto de tiempo de muerto, o huir de la realidad, desconectar. De ahí que en los tres grupos de la experiencia se cosecharan resultados satisfactorios.” (Infante, 2013 citado por Infante y Fernández, s.f)

“El ejercicio físico agudo ha sido relacionado con reducciones en el estado de ansiedad que pueden persistir durante varias horas. El ejercicio aeróbico de intensidad moderada (alrededor del 60 % del VO<sub>2</sub> max.) ha demostrado ser el más efectivo. Así, por ejemplo, se han recogido reducciones en la ansiedad-estado tras sesiones de 30 minutos en cicloergómetro, pero no en sesiones de la misma duración en entrenamiento de fuerza con pesas.” (Infante, 2013 citado por Infante y Fernández, s.f)

“En un estudio 3 grupos con tratamientos distintos: uno mediante entrenamiento aeróbico de alta intensidad, otro con ejercicios aeróbicos a intensidad moderada, y el tercero con entrenamiento de fuerza y flexibilidad (como grupo control). Los tres programas duraron 10 semanas en base a 4 sesiones semanales. Al finalizar los mismos se comprobó que si bien las mayores mejoras fisiológicas las había alcanzado el grupo de entrenamiento aeróbico de alta intensidad, sin embargo, el grupo que practicó sesiones aeróbicas moderadas fue quien registró descensos considerables en los niveles de ansiedad. Estos resultados no llevan a la conclusión de que no existe correlación directa entre intensidad del ejercicio y reducción de la ansiedad, sino que el nivel óptimo de mejora respecto a esta variable se sitúa en una franja de nivel moderada.” (Infante, 2013 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Tomando en consideración las variables que provienen del ejercicio físico se presentan los resultados de las mismas en los siguientes apartados” (Infante y Fernández, s.f):

“Frecuencia y duración: Estas variables no han obtenido suficiente atención en la investigación realizada. ” (Infante y Fernández, s.f)

“Intensidad: Si se toma como referencia que el ejercicio aeróbico es de baja intensidad y el anaeróbico de alta intensidad, en términos generales, los resultados destacan que sólo el ejercicio aeróbico reduce la ansiedad. Además, no se han encontrado diferencias destacables entre diferentes modalidades de ejercicio aeróbico (andar, correr, nadar, ciclismo y aeróbico).” (Infante y Fernández, s.f)

“Las reducciones se produjeron en la ansiedad-estado mediante programas de ejercicio puntuales y para la ansiedad-estado siguiendo programas de ejercicio más extensos en el tiempo, que duraban semanas o meses. A pesar de que la medida de la ansiedad provenga de diferentes fuentes, se observa que los niveles de ansiedad se reducen.” (Infante y Fernández, s.f)

“Al contrario que sucede con el ejercicio aeróbico, el ejercicio anaeróbico explicitado mediante el entrenamiento con resistencias (pesas, gomas, etc) ha resultado en débiles incrementos de la ansiedad. Estos resultados no están en concordancia con los ofrecidos con la depresión, ya que este modo de ejercicio físico, también, reducía los estados depresivos” (Infante y Fernández, s.f)

“La razón de esta falta de correlación puede venir dada por la percepción del sujeto con respecto a la intensidad del ejercicio ejecutado. Así, ejercicios de pesas realizados a una intensidad baja muestran reducciones en la ansiedad, mientras que realizados a una intensidad superior obtienen incrementos de la ansiedad percibida. Esta percepción alterada del sujeto puede venir dada, a su vez, por las dificultades que puede mostrar el instrumento de medida de la ansiedad (STAI) con respecto a ejercicios realizados con resistencias a una intensidad alta.” (Infante y Fernández, s.f)

“Efectos del programa: la aplicación de un programa de ejercicio puntual reduce la ansiedad percibida pero no dura este efecto permanentemente, sino que en un intervalo de 2 a 4 horas se vuelve al estado de ansiedad preprograma. Si bien es cierto, que, si este programa permanece en el tiempo por semanas y meses, el nivel de ansiedad inicial irá disminuyendo a medida que la continuidad del programa se vaya estableciendo. Esto es, que, si se parte de una puntuación de 30 en ansiedad percibida, una vez terminado el ejercicio puede llegar a bajar hasta 25 pero al siguiente día el nivel inicial será el mismo (35). Al cabo de 12 a 16 semanas, este nivel inicial de ansiedad habrá disminuido a 25 y, una vez terminado el programa de ejercicio se situará en 20, llegando al punto inicial de 25 en 3 o 4 horas.” (Infante y Fernández, s.f)

“Ejercicio versus otros tratamientos: Si se comparan los efectos del ejercicio físico con otro tipo de actividades terapéuticas, tales como la meditación, relajación o descanso activo, no se observan diferentes resultados en los niveles de ansiedad medidos. A pesar de todo, parece que los beneficios que aportan el ejercicio físico permanecen más en el tiempo que otro tipo de alternativas. Otro tratamiento común para la ansiedad es la farmacoterapia. Existe limitada evidencia que muestre que el ejercicio físico sea más efectivo que los medicamentos utilizados contra la ansiedad,

aunque teniendo en cuenta el efecto tranquilizante del ejercicio más investigación en esta área es requerida.” (Guerra, 2018 citado por Infante y Fernández, s.f)

### 1.8. **Autoconcepto**

“Otro de los rasgos psicológicos estudiados en relación con la actividad física es el autoconcepto o, si se prefiere, la autoestima dado que es este segundo término el más utilizado. La autoestima se cita como la variable que mejor refleja los beneficios obtenidos de la participación en programas de ejercicio regulares.” (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Además, ha sido considerada como un aspecto central del bienestar psicológico y puede ser la llave a la hora de solucionar el problema de la falta de participación en el ejercicio físico. No obstante, dentro del autoconcepto resalta la importancia del autoconcepto físico. En el contexto de la actividad física, quizás el foco de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el autoconcepto físico antes que, en medidas más globales, tales como la autoestima global.” (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“A pesar de todo, se estima que si las investigaciones se realizan de manera longitudinal, durante largos periodos de tiempo, puede parecer imprudente la no valoración de la autoestima global. A pesar de todos estos resultados, también se han encontrado investigaciones que no han mostrado resultados que dudan de la estructura jerárquica del modelo de autoconcepto y que ofrecen nuevos caminos de investigación a estudios futuros.” (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Tanto en las revisiones de estudios como en los trabajos de intervención se recoge un extenso testimonio al respecto. Se refleja que los diversos subdominios del autoconcepto logran mejorías significativas, estos incrementos se dan en ambos sexos y en todas las franjas de edad analizadas. Así mismo, se recogen diferencias significativas (a favor de las personas activas) entre colectivos homónimos en cuanto a edad, género y características socioeconómicas, distinguidas por el hecho de

participar o no en actividades físicas.” (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Teniendo en cuenta los distintos parámetros que conforman la actividad física, los resultados de estas investigaciones se resumen de la siguiente manera” (Infante y Fernández, s.f):

“Frecuencia y duración: Algunos estudios han centrado su interés en cómo la frecuencia y la duración de la actividad física correlacionan con las autopercepciones físicas. Los resultados vienen a determinar que los individuos que se ejercitan más frecuentemente y durante más tiempo en cada sesión muestran mejores autopercepciones físicas que quienes participan de una manera menos activa; esta asociación se establece en todas las dimensiones del autoconcepto físico excepto en la de atractivo. ” (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“La duración de la actividad física, mantiene relación directa relaciones con las autopercepciones físicas, salvo en la dimensión de fuerza. En líneas generales, puede decirse, que la frecuencia, más que la duración, de la actividad física guarda relación con las autopercepciones físicas”. (www.tdx.cat, 2015 citado por Infante y Fernández, s.f)

“Intensidad: Tomando como referencia los METs consumidos, pueden clasificarse a los participantes en actividades físicas en dos grupos: de alta y de baja participación en actividad física. Y los datos obtenidos confirman la relación entre las dimensiones del autoconcepto físico, e incluso entre el autoconcepto físico global, y el general con la actividad física: los participantes de alta actividad física ofrecen puntuaciones superiores que aquellos de actividad física baja ” (Macarro, 2008 citado por Infante y Fernández, s.f)

P“rogramas de intervención: Son muchos los programas de intervención, (unos de ejercicio aeróbico y otros de entrenamiento de fuerza), que han sido objeto de análisis para comprobar su contribución a la mejora de las autopercepciones físicas. En un meta-análisis realizado por Fox (2000) se recoge el informe de 36 de estos programas,

de los que 28 (78%) indican cambios positivos en algunos aspectos del autoconcepto físico. ” (Max, 2000;Macarro, 2008; citados por Infante y Fernández, s.f)

“Este resultado es significativo desde el momento que la actividad física ayuda a la gente a verse y considerarse más positivamente. Además, también se ha confirmado en algún estudio que el autoconcepto físico conlleva importantes ajustes emocionales con la vida. ” (Macarro, 2008 citado por Infante y Fernández, s.f)

“ Los beneficios que reportan los ejercicios aeróbicos en las autopercepciones físicas pueden ser de dos tipos: por un lado, incrementan la capacidad aeróbica de los sujetos (VO<sub>2</sub> máx.); por otro, al quemar más calorías se consumen más lípidos del tejido adiposo como fuente de energía, acelerando la pérdida de grasa corporal. Y estas mejoras en el plano fisiológico repercuten en la mejora de sus autopercepciones físicas, concretamente en la autopercepción de la condición física pero también del autoconcepto físico general.” (Macarro, 2008 citado por Infante y Fernández, s.f)

“A menudo, los Individuos depresivos y ansiosos experimentan falta de control y sensaciones de maestría en sus vidas cotidianas y no sienten que cuentan con suficientes habilidades físicas como para poder acometer el cambio que necesitan en sus vidas. La promoción de programas de intervención a través de la actividad física de una manera adecuada, puede ofrecer a las pacientes sensaciones de competencia, éxito y autodeterminación en su proceso de recuperación. También resulta de interés conocer las características del monitor y el sentido de pertenencia que tienen hacia el grupo en el que desarrollan las actividades físicas ya que son tópicos sobre los que se ha centrado poca atención y que pueden ayudar a superar a los individuos las dificultades que encubren la poca adherencia de algunas prácticas físico-deportivas. ” (Macarro, 2008 citado por Infante y Fernández, s.f)

## **CAPÍTULO II**

### **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

#### **2.1. Educación y deporte**

La principal finalidad de la educación es el pleno desarrollo del ser humano en su dimensión social, personal y cultural. El sistema educativo representa la vía formal de acceso a la educación que se ha constituido como derecho fundamental de los ciudadanos y ciudadanas. (PLANED, 2018)

La educación física se ha incorporado al sistema educativo como una asignatura curricular y asume, por tanto, los principios generales del sistema educativo, contribuyendo, de este modo, a garantizar el derecho a la educación integral. Sin embargo, el derecho educativo del menor (sujeto en edad escolar) no se limita solo al ámbito curricular, también se extiende a las actividades extraescolares y de tiempo libre, entre las que se encuentra el deporte escolar. Tomando como referencia los derechos de la infancia (ONU, 1990), los principios educativos han de presidir toda actividad físico-deportiva practicada por jóvenes en edad escolar, tanto dentro como fuera de la escuela. (PLANED, 2018)

“El concepto de educación a lo largo de la vida es la clave para entrar en el siglo XXI. Ese concepto va más allá de la distinción tradicional entre educación básica y educación permanente y coincide con la noción de sociedad educativa, en la que todo puede ser ocasión para aprender y desarrollar las capacidades del individuo.” (PLANED, 2018 citado por Orts, 2016)

“La persona que interviene/participa en la educación física y el deporte escolar es un/a menor de edad. Está considerado por el ordenamiento actual un ser humano

vulnerable, con limitada capacidad jurídica y de obrar, un sujeto en desarrollo que precisa de protección especial (principio de vulnerabilidad). Actualmente, en las sociedades avanzadas, las necesidades del menor han evolucionado y se han convertido en el eje de sus derechos y de su protección. La mejor forma de proteger a la infancia es promover sus derechos y su autonomía personal (garantía de derecho educativo). En las actividades sociales que se desarrollan, prima el interés superior de los menores sobre cualquier otro interés legítimo que pueda concurrir. La administración pública es la garante de estos derechos. Deberá liderar, controlar y facilitar el proceso de extensión de los derechos del menor, en todas aquellas actividades sociales en las que este intervenga, incluida el deporte. Desde esta perspectiva jurídico-social, educación y deporte no pueden separarse en la principal etapa de formación del ser humano (la juventud). El deporte escolar se constituye como derecho fundamental del menor y forma parte del concepto educación permanente y de calidad. Por su carácter participativo, voluntario y vivencial se convierte en una herramienta poderosa para educar a los más jóvenes, en el respeto a los valores democráticos (educación moral y cívica, ética), prepararlos para la vida en sociedad y fortalecer su autonomía personal. Esta práctica no puede justificar, en ningún caso, discriminación, limitación o exclusión de ningún menor en el ejercicio de este derecho ” (Orts, 2016)

## **2.2. Deporte**

“Se puede encontrar distintas concepciones del término deporte propuestas por diferentes autores: El deporte es culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo” (Coubertin, 1960;Pino Ortega, 2002; Citados por Ortiz, 2016)

“Por otro lado, se entiende deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición; actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada con aspectos de expresión, lúdicos o gratificadores. ” (Ortiz, 2016)

“Situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada” (Méndez Giménez, 2003). En todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como una “actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (Guillen, 2018).

“Toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo. Cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo” (Romero, 2001 citado por Ortiz, 2016)

“(Castejòn, 2016) aporta una nueva definición del deporte: Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”, (Castejòn 2016 citado por Ortiz, 2016)

“Teniendo en cuenta los diferentes autores se puede apreciar como el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como es a nivel escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo encuentran definiciones del término “deporte” desde una perspectiva más globalizada e integradora ya que a través de ella se genera una participación colectiva y organizada las cuales a través de las actividades y ejercicios permiten la mejora de la condición física, psíquica y orgánica, así como el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de mejores resultados personales.” (Ortiz, 2016 citado por Ortiz, 2016)

“La práctica de actividades deportivas permite amortiguar los síntomas generados por el estrés en los niveles biológico y psicológico. El ejercicio físico sirve de vital ayuda a la hora de combatir el estrés en tanto reduce los niveles de activación, propiciando la mejora de las condiciones de afrontamiento de la situación estresante.

A través de estudios que se han llevado a cabo con diversas clases de deportes y deportistas, siendo los resultados similares en todas las ocasiones. El ejercicio se asocia con menor estrés subjetivo y con niveles más bajos de sintomatología depresiva. En situaciones de estrés, el ejercicio físico aeróbico realizado dos veces por semana, durante diez semanas, reducía significativamente la relación entre estrés y el conglomerado emocional ansiedad-depresión-hostilidad. El propio Norris, en un trabajo previo con adultos, concluía que el ejercicio físico puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes.” (Ortiz, 2016 citado por Ortiz, 2016)

## **2.2. Salud y actividad física**

“Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental. Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad, y es una modalidad reconocida del tratamiento, es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión. Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión. Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión. La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida, una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres, y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede

también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven. En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. Recientemente, los epidemiólogos se han fijado en la aparición de un trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa, que suele dejar bastantes estragos en los organismos de las personas que la padecen. La anorexia consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo. Esta enfermedad se ha convertido en una de las pocas que tienen origen psicológico y pueden llevar a la muerte ” (Ramirez, 2004 citado por Patino, 2012)

### **2.3. Incidencia de la actividad física**

“La encuesta Surgeon General Report on Mental Health afirma que las enfermedades mentales son relativamente frecuentes en la población americana. La carga producida por dichos problemas mentales, normalmente, ha sido infraestimada, al no conocer las graves consecuencias individuales, derivadas del estigma social de las enfermedades mentales, y sociales que están produciendo estos desórdenes mentales entre la población. Entre un 20 y 25% de los adultos norteamericanos sufren de alguna forma diagnosticable de problemas de salud mental, incluyendo desórdenes severos del comportamiento” (Center for Disease Control and Prevention, 1998).

“En adultos, las alteraciones del estado de ánimo (depresión, desorden bipolar) se encuentran entre las 10 causas principales de discapacidad en todo el mundo (Murray y López, 1996). A lo largo de un año, un 23.4 % de la población muestra algún desorden mental, resultados éstos obtenidos de la Nacional Comorbidity Survey (Kessler et al., 1994). En este estudio se incluye que un 18.7% de la población adulta

estadounidense sufre de desordenes psíquicos relacionados con la ansiedad y un 11.1% soporta alteraciones de los estados emocionales. Parece ser que estos resultados van en aumento ya que si se comparan con los estudios obtenidos a mitad de los 80 (Robins et al. 1984) éstos son un 4% menores anualmente” (Thayer, 2001).

“En entorno como la sociedad actual, un 3.9% de la población afirma tener problemas de nervios de carácter crónico (ESCAV-99), problemas que han hecho que el 3.1% de la población vasca fuera atendida en 1999 por los servicios de psiquiatría de la red de Osakidetza. Porcentajes similares se han observado en las siguientes encuestas realizadas en el 2002 y 2007. Los trastornos depresivos no psicóticos y los trastornos de ansiedad suponen el 40 % de los pacientes atendidos de problemas de salud mental en atención primaria y asistencia psiquiátrica extrahospitalaria de Osakidetza, y son trastornos con gran riesgo de recaídas (hasta un 70% en dos años en el caso de los trastornos de ansiedad)”. (Infante, 2013)

“El sedentarismo puede asociarse con el desarrollo de enfermedades mentales: tras una amplia revisión, McAuley (1994) ha tenido en cuenta las relaciones entre el ejercicio físico y la salud psicológica positiva y negativa” (Infante, 2013)

“Al igual que otras revisiones teóricas, McAuley identifica la correlación positiva entre el ejercicio físico y la autoestima, autoeficacia y el bienestar psicológico, y negativa entre el ejercicio y la ansiedad y la depresión. Se corre el riesgo de pensar que hasta el presente no se había tomado en consideración la influencia que ocasiona la actividad física en el ámbito psicológico de la persona” (Infante, 2013)

“Nada más lejos de la realidad. Ya en la cultura helena eran conscientes de que para que la inteligencia y la experiencia funcionaran en su plenitud era imprescindible que el cuerpo se encontrase saludable y fuerte” (Infante, 2013)

“Para tener una mente fuerte era necesario un cuerpo sano. Efectivamente, diversas culturas a lo largo de la historia han reconocido la necesidad de fusionar el binomio mente-cuerpo, entendiéndolo como un ente único” (Infante, 2013)

Corroborando esta idea, se sostiene que existe relación entre trastornos somáticos y psicológicos. Es decir, que existe correlación positiva entre las personas con problemas físicos respecto a la probabilidad de padecer problemas psicológicos. (Infante, 2013)

“La evidencia científica arroja suficientes datos como para asegurar que la actividad física constituye un factor importante que condiciona la calidad de vida, originando efectos beneficiosos tanto en el plano físico como en el psicológico. Pierce y Pate (1994) comprobaron que personas mayores participantes en programas de ejercicio físico mejoraban la sensación de vigor, disminuían la sensación de tensión, depresión, fatiga o cólera. Entre el numeroso listado de parámetros psicológicos que resultan beneficiados de la práctica de actividad física, se puede presentar el siguiente: Calidad de vida y bienestar psicológico, estado de ánimo, autoconcepto, salud mental, estrés, ansiedad, depresión, inteligencia, sueño, agresividad, sociabilidad. Con respecto a la asociación entre práctica de actividad física y bienestar psicológico diversos colectivos especializados en la materia se han pronunciado al respecto, corroborando el consenso existente en este sentido” (Infante, 2013). Así por ejemplo se encuentra el manifiesto del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos de Norteamérica que se expresa de este modo:

1) La condición física está asociada positivamente con la salud mental y el bienestar.

2) El ejercicio físico está asociado con una reducción de las emociones estresantes como los estados de ansiedad.

3) La ansiedad y la depresión son síntomas comunes de la falta de habilidad y de afrontamiento del estrés, y el ejercicio físico ha sido asociado con una disminución de estados de depresión y ansiedad leves y moderados.

4) El ejercicio físico realizado durante períodos prolongados se asocia normalmente con reducciones de rasgos como la ansiedad y el neuroticismo.

5) Las depresiones severas requieren usualmente un tratamiento profesional, que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva, y/o psicoterapia, con ejercicio como un elemento adjunto.

6) De la práctica apropiada del ejercicio físico se deriva la reducción de varios índices de estrés como la tensión neuromuscular, la tasa cardiaca en reposo, y algunas hormonas del estrés.

7) Las opiniones clínicas mantienen en la actualidad que el ejercicio tiene efectos beneficiosos sobre los estados emocionales a través de todas las edades y en los dos sexos.

8) Los individuos físicamente sanos que requieren medicación psicotrópica pueden realizar ejercicio físico cuando el ejercicio y la medicación estén sujetos a una atenta supervisión médica.

Se considera que uno de los mayores retos de la literatura del ejercicio y la salud mental es descubrir las bases conceptuales de los efectos observados. De esta manera, se resaltan estos tres aspectos:

1) Existe una evidencia considerable que los resultados psicológicos del ejercicio terapéutico necesitan ser contingentes con los cambios producidos en los parámetros fisiológicos.

2) La transmisión sináptica aminérgica juega un papel importante en algunos casos en que el ejercicio tiene efectos antidepresivos. Parece recomendable el estimular el estudio de variantes biológicas y sociocognitivas simultáneamente.

3) Antes del simple uso de diseños pretest y posttest, investigaciones previas sugieren que los resultados psicológicos deberían ser monitorizados usando continuas evaluaciones.

Tomando en consideración las variables que provienen del ejercicio físico se presentan los resultados de las mismas en los siguientes apartados:

“Frecuencia y duración: Aunque son pocos los estudios realizados, una carga de actividad física de 17.5 kcal/kg semanal acorde con las recomendaciones dadas para promover la salud pública fue un tratamiento efectivo para pacientes con síntomas de depresión baja o moderada y una carga más baja fue comparable con los grupos placebo sin diferencias significativas entre 3 y 5 sesiones semanales” (Infante, 2013)

“Intensidad: aunque esta variable se puede considerar como un factor importante en la prescripción de ejercicio físico, en el ámbito de la depresión no ha sido lo suficientemente estudiada” (Infante, 2013)

“Modalidades de ejercicio físico: otro factor notable es el tipo de ejercicio que se utilizan en las investigaciones estudiadas. Tampoco en este tipo de variable se han encontrado diferencias (North et al., 1990). Los resultados muestran que los individuos que se implican en actividades físico-deportivas aeróbicas (andar, correr, etc.) y entrenamiento de fuerza (ejercicios anaeróbicos), obtienen similares reducciones en la variable depresión” (Infante, 2013)

“Duración del programa de ejercicio: Los estudios que han examinado la duración del programa de ejercicio no han mostrado diferencias en la reducción de los estados depresivos entre las duraciones del programa cortas (4 semanas) y largas (más de 2 años). Aunque existen evidencias de que un mínimo de 9 semanas es necesario para que los cambios sean de una naturaleza significativa” (Infante, 2013)

“Hay evidencia de tipo teórica que indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas -como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial-. Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano. Hace muchos siglos, cuando planteaban que una mente sana podía existir en un cuerpo sano -y viceversa- los griegos tuvieron una visión holista del ser humano. Nuestra revisión evidencia que estaban por el camino adecuado y que éste es el que debemos recorrer en futuras investigaciones que pretendan desarrollar una intervención integral en la promoción, prevención y tratamiento de muchas patologías humanas” (Infante, 2013)

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.** - Las sociedades son cada vez más sedentarias. Esto ha conllevado perjuicios importantes en la salud de los ciudadanos y en la calidad de vida. La falta de movimiento se está convirtiendo en un factor de riesgo de numerosas enfermedades. Son conocidos los beneficios que reportan los estilos de vida activos en los ámbitos físicos y somáticos; no lo son tanto, en cambio, los beneficios psicológicos.

**SEGUNDO.** - A menudo, los Individuos depresivos y ansiosos experimentan falta de control y sensaciones de maestría en sus vidas cotidianas y no sienten que cuentan con suficientes habilidades físicas como para poder acometer el cambio que necesitan en sus vidas. La promoción de programas de intervención a través de la actividad física de una manera adecuada, puede ofrecer a las pacientes sensaciones de competencia, éxito y autodeterminación en su proceso de recuperación. También resulta de interés conocer las características del monitor y el sentido de pertenencia que tienen hacia el grupo en el que desarrollan las actividades físicas ya que son tópicos sobre los que se ha centrado poca atención y que pueden ayudar a superar a los individuos las dificultades que encubren la poca adherencia de algunas prácticas físico-deportivas.

## **REFERENCIAS CITADAS**

- Águila, A. (2014). Estrés académico. Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.
- Arribas, M. (2016). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en . España: MECD.
- Bedoya, F. (2015). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Berrío, N. (2018). Estrés Académico. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Cabada, E. (09 de diciembre de 2017). Ejercicio y Emociones. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/361261276/Ejercicio-y-Emociones>
- Camacho, M. (2017). Determinación de los factores de estrés académico de los estudiantes de licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAEMéx. Mexico: FCA-UAEMéx.
- Castejòn, J. (2016). Iniciación Deportiva Aprendizaje y Enseñanza. España: Teleña.
- Contreras, E. (2013). Nivel de estrés y su relación con el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 4º y 5º grado de nivel secundario de la Institución Educativa Privada Lobachevsky de Trujillo - 2013. Trujillo: UNT.
- Delgado, F. (2016). educación física y deporte escolar: acción pública. Medios para promover los valores democráticos y los derechos de los menor. Educación física y deporte escolar, 67-88.
- Díaz, M. (2017). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Guerra, J. R. (12 de diciembre de 2018). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Obtenido de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)

Guillen, R. (2018). Ocio deportivo en la naturaleza. España: Prensa Saragoza.

Infante, G. (08 de diciembre de 2013). Actividad física y bienestar psicológico. Obtenido de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>

Infante,G., y Fernández, I. (s.f). Actividad física y bienestar psicológico. Recuperado de:<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>

Macarro, J. (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva y el área de educación física . España: Granada.

Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. México: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Méndez Giménez, A. (2003). Nuevas propuestas ludicas para el desarrollo curricular de educacion fisica. Barcelona,España: Garfic.

Orlandini, A. (2012). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. Mexico: FCE.

Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología . Lima: USMP.

Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología (Tesis). Universidad San Martin de Porres. Lima. Perú.

Orts, F. (2016). Educación Física Y Deporte Escolar: Acción Pública. Medios Para Promover Los Valores Democráticos Y Los Derechos De Los Menores. Recuperado de:<http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2016/09/art5.24.pdf>

Patino, D. (2012). Salud Y Actividad Física. Recuperado de:<http://familiaeducaciondeportediagopati.blogspot.com/2012/03/salud-y-actividad-fisica.html>

Pino Ortega, J. (2002). Análisis funcional del fútbol como deporte de equipo. Sevilla: Wanceulen.

PLANED. (09 de diciembre de 2018). Obtenido de <https://www.ohchr.org/Documents/issues/education/training/actions-plans/Colombia.pdf>

Ramirez, W. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.

Redolar Ripoll, D. (2008). *Cerebro y adicción*. Barcelona: UOC.

Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias*. Argentina: Ediciones B.

Ripoll, D. (2011). *El cerebro estresado*. Barcelona, España: UOC.

Romero, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación en educación*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

Tenorio, D. (s.f.). *La Presión: conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento*. MCSports.

www.tdx.cat. (09 de diciembre de 2015). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

## DEPORTE PARA SUPERAR EL ESTRÉS EN DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to CONACYT</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.redalyc.org</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to UNILIBRE</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>colefcafecv.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>www.repositorioacademico.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.directoriomedico.com.ve</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words  
Excluir bibliografía Activo