



ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y BENEFICIOS PSICOLÓGICOS EN ADOLESCENTES

TRABAJO FIN DE GRADO

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ALUMNO: ALEJANDRO MORENO CODINA
TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ
CURSO: 2017/2018

ÍNDICE

1. Contextualización	2
2. Metodología	5
3. Discusión	11
4. Propuesta de intervención	12
5. Bibliografía	15
6. Anexos	17



1. CONTEXTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Para nosotros el Deporte consiste en una actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas, aunque (Sánchez, 1995: *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*) ya definió deporte como “toda actividad física que el individuo asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Por su parte, Blasco (1994), considera actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Por lo tanto, denominamos ejercicio físico a la actividad planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la actividad física.

El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a las tensiones repetidas (Cecchini, 1998).

Durante mucho tiempo se ha dicho que la actividad física contribuye a la salud y a mejorar/incrementar nuestra calidad de vida, pero poco se ha hablado de los beneficios psicológicos que también conlleva.

Numerosos estudios (Alfermann & Stoll, 2000; Fox, 2000b) reflejan los efectos beneficiosos que proporciona la práctica de actividad física-deportivo tanto a nivel fisiológico y especialmente a nivel Psicológico.

BENEFICIOS

De todos es sabido que la actividad física contribuye a mejorar la salud y a incrementar la calidad de vida. Hay numerosos artículos que nos confirman que no solo mejora la salud física y psicológica, sino que puede hacer descender la mortalidad y mejorar la esperanza de vida.

Actualmente se está investigando acerca de los beneficios psicológicos potenciales que tiene el ejercicio físico. Cada vez son más numerosos los autores que coinciden en que la práctica regular de actividad física estructurada y planificada está asociada con beneficios psicológicos en cuatro grandes áreas: mejora el estado de ánimo, reducción del estrés, autoconcepto más positivo y más elevada calidad de vida.

Ya en un estudio de (Somstroen, 1984; Willis & Campbell, 1992) realizado con diversas poblaciones, se puso de manifiesto que los efectos más importantes del ejercicio no son fisiológicos sino psicológicos, en el sentido de mejora de la autoestima y cambios en algunos rasgos de personalidad.

Los beneficios psicológicos de la actividad física incluyen: cambios positivos en las autopercepciones y bienestar, mejora de la autoconfianza y la conciencia, cambios positivos en estados emocionales, alivio de la tensión y de estados como la depresión y la ansiedad, de la tensión premenstrual, incremento de bienestar mental, la alerta y la claridad de pensamientos,

incremento de la energía y la habilidad para enfrentarse a la vida diaria.

La diversión a partir del ejercicio y los contactos sociales, así como el desarrollo de estrategias de enfrentamiento positivas (Stephens, 1988).

Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, la depresión y la ansiedad.

En relación a la ansiedad, existe un cierto consenso en que el ejercicio físico crónico está asociado con niveles de ansiedad y tensión muscular inferiores a la media (Bouchard et al., 1990). Ya Petruzzello et al. (1991) revisó los efectos del ejercicio agudo y crónico sobre la ansiedad clasificando ésta según las medidas empleadas (ansiedad estado, ansiedad rasgo y medidas fisiológicas de ansiedad) concluyendo que no importa cómo sea evaluada la ansiedad, el ejercicio físico está asociado con una disminución de la misma.

La práctica físico-deportiva parece tener un efecto positivo sobre la salud mental ya que produce la liberación de endorfinas (B endorfinas), y esto lleva a la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. Cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo una sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. Por tanto, se puede lograr un estado de euforia gracias a estos “analgésicos naturales” u “hormonas de la felicidad” (Martinsen, 2004; Paffenbarger, Lee & Leung, 2004).

La actividad físico-deportiva también provoca la liberación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina. Estas moléculas sabemos que están implicadas en las emociones.

A continuación se presenta la Tabla 1 que recoge:

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD	
INCREMENTA	DISMINUYE
Rendimiento académico	Absentismo laboral
Actividad	Abuso alcohol
Confianza	Enfado/cólera
Estabilidad emocional	Ansiedad
Independencia	Confusión
Funcionamiento intelectual	Depresión
Memoria	Hostilidad
Estados de ánimo	Fobias
Percepción	Comportamiento psicótico
Imagen corporal positiva	Consecuencias del estrés
Autocontrol	Tensión
Satisfacción	Riesgo de enfermedad coronaria
Bienestar	Problemas de espalda
Eficiencia en el trabajo	Tabaquismo

Tabla 1. Principales beneficios y efectos de la actividad física.

ADOLESCENCIA

Se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 21 años.

La adolescencia, es una etapa crítica para el ser humano en la que se asienta muchos de los hábitos que se van a desarrollar el resto de la vida (Buhring, Oliva & Bravo, 2009; García & Carrasco, 2002).

Además, durante estos años se producen cambios importantes que pueden afectar al bienestar, dado que se consolidan factores como la identidad personal y social (Esnaola, 2005; Laca, Verdugo & Guzmán, 2005).

Cuando existe una percepción de salud física y mental positiva, así como una mejor red social, el grado de satisfacción vital es mayor (Castro & Sánchez, 2000).

Una de las implicaciones más importantes que tiene la satisfacción vital, en una etapa como la adolescencia, es la relación con cuestiones de adaptación, favoreciendo el desarrollo de las personas en sus dimensiones personal y social (Huebner, 2004).

Los principales objetivos de este trabajo son:

- Analizar la relación de la Actividad Física y los beneficios físicos y psicológicos en adolescentes.
- Revisar los programas de actividad física que se han llevado a cabo en adolescentes.
- Elaborar una propuesta de intervención para contribuir a la mejora de la actividad física y desarrollar en los adolescentes beneficios físicos, psicológicos y sociales.

2. METODOLOGÍA

El trabajo que se ha llevado a cabo es una revisión bibliográfica de los conceptos de actividad física, deporte y ver qué beneficios psicológicos tienen estos en los adolescentes.

El estudio es una revisión de artículos científicos publicados desde 2000 hasta la actualidad y los principales criterios de inclusión fueron: que fueran artículos actuales, que relacionasen la actividad física y el deporte con beneficios psicológicos, y que sobretodo estuvieran centrados en adolescentes.

Los descriptores utilizados, fueron los anteriormente mencionados (actividad física, deporte, beneficios psicológicos, adolescencia/adolescentes).

La búsqueda de los artículos a analizar se realizó en diferentes bases de datos como:

Pubmed, google académico, MedLine (OvidSP), Dialnet, ResearchGate. Tras una primera búsqueda, se obtuvieron más de 120 artículos que relacionaban actividad física/deporte y beneficios psicológicos que trataban simplemente de estos dos descriptores. Se excluyeron los repetidos y los que no cumplían los criterios de inclusión, es decir los que no los relacionaban con adolescente específicamente.

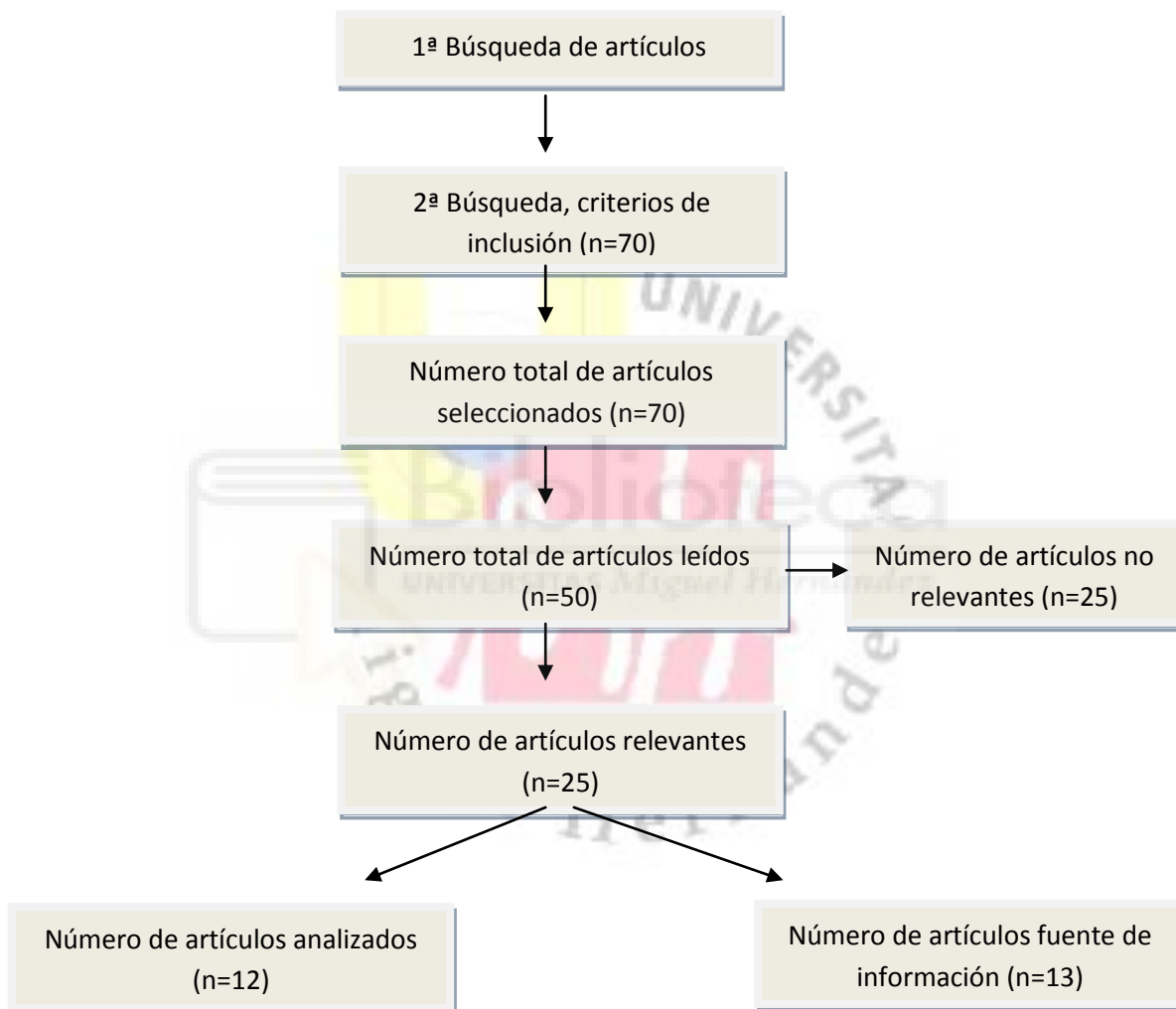


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos para la revisión sistemática.

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	CONCLUSIONES
<p>Alfonso, (2016).</p> <p>Relación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria.</p>	<p>N = 175 (84 niños y 91 niñas). Edad comprendida entre 12-16 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario sociodemográfico. - Registro de Actividad física extraescolar. - Evaluación rendimiento académico (Matemáticas, Lengua Extranjera, Lengua castellana y Educación Física) en una escala de 0 a 10 puntos. 	<p>Los escolares practicantes de actividad física extraescolar obtienen medias académicas superiores en las materias analizadas. Mayor rendimiento académico con la realización de AF Moderada (entre 2 y 5 horas a la semana) mientras que una práctica excesiva (más de 5 horas a la semana) implica peores resultados académicos.</p>
<p>Kyle, Mendo, Garrido, & Sánchez, (2016).</p> <p>Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficiencia en preadolescentes.</p>	<p>N = 63 Preadolescentes. -Edades ente 10-12 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF5 – García & Musitu, 2001). - Children’s Perceived Self – efficacy Scale (Bandura, 1990; Pastorelli, et al., 2001). 	<p>Efectos significativos sobre el autoconcepto académico y físico, así como indicios de significación en autoeficiencia académica y social.</p>
<p>González, & Portolés, (2014).</p> <p>Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud.</p>	<p>N = 421 (238 chicos y 183 chicas). - Alumnos de ESO (88.2%) Y Bachiller (11.6%) - Media = 13.6 - DT = .81</p>	<p>Cuestionario sociodemográfico. - Motivación educativa de motivación educativa (EME-S; Núñez, Martín – Albo, Navarro y Suarez, 2010).</p>	<p>Los adolescentes activos presentan mejor rendimiento académico (Matemáticas, Lengua y Educación Física) y mejores hábitos de vida y una mayor motivación educativa.</p>
<p>Gutiérrez, Pérez, Mármol, & Dorantes, (2013).</p> <p>Relación entre actividad física, depresión y</p>	<p>N = 117 (47 Varones y 69 Mujeres) Edad 15 – 19 años. Media = 16.27 años DT = 0.89</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inventario de Depresión de Beck (BDI). Cuestionario de Ansiedad Estado- 	<p>A mayor actividad física realizada menores son los niveles de Ansiedad-rasgo y depresión.</p>

<p>ansiedad en adolescente</p>		<p>Rasgo (STAI). - Inventario de Actividad Física Habitual para adolescentes (IA- FHA).</p>	
<p>Garrido, García, Flores, & de Mier, (2012)</p> <p>Actividad física deportiva, autoconcepto y bienestar psicológico en la adolescencia.</p>	<p>1504 adolescentes. 746 chicos y 758 chicas, de 3º y 4º de ESO y 1º Bachiller. -Media = 15.26 años -DT = .72</p>	<p>- Cuestionario Sociodemográfico. - Cuestionario de Autoconcepto físico (CAF). - Cuestionario de Salud general (GHQ – 30). -Escala de satisfacción Vital (SWLS). Metodología no experimental de tipo transversal y correlacional.</p>	<p>Los adolescentes que hacen actividad física tienen mejor percepción de sus habilidades físicas y autoconcepto general. Los que la realizan con mayor frecuencia tienen mayor percepción de su habilidad física, atractivo físico, fuerza además de una mejor percepción de salud y satisfacción vital</p>
<p>González, Garcés De Los Fayos, & García Del Castillo, (2011).</p> <p>Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente</p>	<p>N = 50 (alumnos de secundaria) Media = 14.7 años</p>	<p>Cuestionario Socio Demográfico Escala de Bienestar de Psicológico de Ryff</p>	<p>La práctica de actividad física influye positivamente en la percepción del bienestar psicológico por parte de jóvenes en edad escolar, lo que beneficia el desarrollo del Autoconcepto y su desarrollo cognitivo.</p>
<p>Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, & Cecchini, (2008)</p> <p>Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico</p>	<p>1008 personas. (n= 144 entre 18 y 24 años, n= 288 entre 35 y 44 años, n= 288 entre 45 y 64 años y n= 288 mayores 65 años). -Media = 21 años -DT = 3.1</p>	<p>Duración de la actividad física-deportiva (con un solo ítem). Estado físico (CEF) Estado ánimo (CEA)</p>	<p>Los participantes entre 18- 24 años mostraron mayores niveles de actividad física. La duración de la actividad deportiva se relaciona positivamente con la percepción del estado físico y estado de ánimo. La duración parece estar asociado a una mejora de salud</p>

			<p>general.</p> <p>Los varones puntúan más en actividad física, percepción del estado y sensaciones positivas del estado, mientras que las mujeres puntúan más alto en sensaciones negativas del estado de ánimo.</p>
<p>Jiménez-Torres, Martínez Narváez, Miró Morales, & Sánchez Gómez, (2008).</p> <p>Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico?</p>	<p>2 grupos muestrales.</p> <p>-1º grupo, entre 17 y 44 años: 208 Participantes (189 mujeres y 19 varones).</p> <p>Media = 21.29 años</p> <p>DT = 3.46</p> <p>-2º grupo, entre 18 y 47 años: 239 Participantes (188 mujeres y 51 varones).</p> <p>Media = 22.26 años</p> <p>DT = 5.14</p>	<p>-Cuestionario</p> <p>Formato de preguntas mixtas (abiertas y tipo test).</p> <p>-Salud percibida mediante un ítem con una escala ordinal tipo Likert.</p> <p>- Escala de Estrés Percibido (PSS).</p> <p>Perfil de Estado de Ánimo (POMS).</p>	<p>- Grado de Salud percibida: se alcanzó significación estadística en ambas muestras entre los grupos de no práctica y práctica regular.</p> <p>- Nivel Estrés percibido: no diferencias significativas de estrés entre los diferentes grupos de edad. Diferencias significativas en función de la práctica de ejercicio físico. Estado de Ánimo: Si hay diferencias significativas entre los diferentes grupos de práctica de ejercicio físico en relación con los niveles de tristeza.</p>
<p>Moreno, Cervelló, & Moreno, (2008)</p> <p>La importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9-23 años.</p>	<p>Total 2330 estudiantes.</p> <p>1152 varones y 1180 mujeres.</p> <p>(9-11 n=578, 12-14 n=430, 15-17 n=647, 18-20 n=371, 20-23 n=306).</p> <p>-Media = 15.55 años</p> <p>-DT = 3.78</p>	<p>Cuestionario de Autoconcepto físico (PSQ)</p> <p>30 ítems 5 factores: Competencia percibida, atractivo corporal, condición física, fuerza física y autoestima.</p>	<p>Cuando se relacionan el PSQ con práctica deportiva, encontramos diferencias. Estas diferencias se dan en autoestima, apariencia, competencia percibida, siendo mayores en los que practican frente a los sedentarios.</p>

	1752 practicaban alguna actividad físico-deportiva y 580 no practicaban		
Castillo, Balaguer, & García-Merita, (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género.	N = 967 adolescentes. Edades entre 11-16 años. Media = 13.54 DT = 1.80	- Adaptación al inventario de conductas salud en escolares (<i>Health Behavior in School-Children (1985/86): A who Cross-National Survey, Wold, 1995</i>)	La práctica de actividad física y deporte forman parte de las conductas beneficiosas para la salud. Mayor actividad física más beneficios físicos, psicológicos y conductas más saludables.
Fernández, Marco, Merita, & Solá, (2003) Participación en deporte y salud percibida en la adolescencia.	967 adolescentes (475 chicos y 492 chicas). Edades entre los 11 y los 16 años. -Media = 13.54 años -DT = 1.80	Inventario de Conductas de Salud en escolares (Wold, 1995). La práctica de deporte se midió preguntando a los adolescentes las veces que participan en deporte, fuera del horario escolar (1 = nunca a 6 = 6-7 veces a la semana).	La práctica de deporte posee efectos directos e indirectos sobre la salud percibida. Tanto en la adolescencia temprana como en la adolescencia media, aquellos adolescentes que participan en deporte consumen menos tabaco y se perciben con menos síntomas somáticos, con una percepción más positiva de su salud.

3. DISCUSIÓN

El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al concepto de calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos.

La práctica de actividad física favorece el mantenimiento de funciones cognitivas y se asocia a una mejor salud psicológica. Invertir tiempo en hacer ejercicio físico se asocia con una mejor calidad de vida, y participar en programas de ejercicio físico dirigido puede mejorar diferentes dimensiones del bienestar psicológico y emocional

Los años escolares representan un periodo crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

Fiel, Diego & Sanders (2001) ya concluyeron que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres, menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

También en el estudio de Alfonso Rosa (2016), se observa que tanto en chicas como en chicos practicar actividad física durante el tiempo libre se asocia con una menor prevalencia de indicadores negativos de salud psicológica y se puede ver una mejor salud psicológica.

En una de las investigaciones de Kyle, Mendo, Garrido & Sánchez (2016), señala la existencia de un efecto positivo de la práctica física regular sobre el autoconcepto y la autoeficacia. Este estudio incrementa las evidencias sobre la relación de actividad física, condición física y estas autoevaluaciones. También refuerza la necesidad de promocionar estilos de vida activos en la adolescencia para mejorar el bienestar y el desarrollo de las personas en esta etapa.

El objetivo de este trabajo consistió en una revisión bibliográfica sobre la relación que tiene la actividad física y el deporte con los beneficios psicológicos en adolescentes. Para ello fue necesario hacer una revisión de numerosos artículos publicados en bases de datos anteriormente mencionadas (Pubmed, Dialnet, Google académico, ReserchGate, MedLine) con los criterios de inclusión: Actividad física/Deporte, Beneficios psicológicos y Adolescencia/Adolescente.

Los resultados de esta revisión muestran un gran número de artículos que analizan estas variables con una relación muy favorable. Decir que la mayoría de estos artículos empelados son del año 2004 en adelante excepto 2-3 artículos del año 1995 que eran muy destacados. La mayoría de los artículos son españoles, probablemente se deba a la gran intervención a nivel nacional en los últimos años.

Como se puede apreciar, son cada vez más numerosos los autores que coinciden en señalar la práctica física regular como un elemento generador de multitud de beneficios psicológicos y sociales. La evidencia acumulada sugiere que la población general, la actividad física estructurada y planificada está asociada con beneficios psicológicos.

Hay una tendencia a encontrar más artículos desde 2004 en adelante, esto es debido a que en la actualidad se trata de un tema de gran interés.

En los artículos revisados y analizados en profundidad, se ha intentado encontrar la relación existente entre la actividad física y el deporte con los beneficios psicológicos, intentando siempre su relación con adolescentes. Parece que la actividad física deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud mental, sobre todo una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés.

La intención de relacionarlo con los adolescentes se debe al gran aumento de los jóvenes en la práctica de actividad física y deporte, ya que la adolescencia es una etapa importante de práctica de ejercicio y en la que se producen cambios importantes como es la consolidación de la identidad personal.

En conclusión, en el tema tratado durante la revisión bibliográfica se ha demostrado que es más que evidente que la realización de cualquier tipo de actividad física siempre que sea estructurada y planificada, tiene un efecto beneficioso físico como ya todos sabemos, pero sobre todo psicológico. Los principales beneficios psicológicos en la que la mayoría de los artículos coinciden son un descenso de la ansiedad, la depresión y el estrés, así como un aumento en la motivación, la confianza y un mejor rendimiento académico

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Después de revisar los artículos científicos de las bases de datos sobre la que hemos estado tratando durante el desarrollo de este trabajo, nos fijamos en las carencias o campos poco investigados. Se trata de la Frecuencia y la Duración de ejercicio necesario para obtener beneficios físicos y psicológicos.

CARENCIAS / NECESIDADES	SOLUCIONES
<ul style="list-style-type: none">• Falta de datos en cuanto:<ul style="list-style-type: none">- Frecuencia- Duración- Intensidad• Estudios con un tamaño reducido de la muestra.• Más estudios relacionados con la población Adolescente.	<ul style="list-style-type: none">• Estudios más detallados en los que se mida la cantidad de actividad física para poder obtener determinados beneficios.• Desarrollar programas que fomenten la adquisición y el afianzamiento de los hábitos de vida saludables.

Son numerosas las investigaciones que avalan los beneficios del ejercicio físico en diferentes ámbitos del bienestar psicológico (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008): mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Weinberg & Gould, 1996), reduce la depresión clínica (Lawlor & Hopker, 2001), disminuye los niveles de ansiedad (Garnier & Waysfeld, 1995; Akandere & Tekin, 2005), favorece el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993), incrementa la autoestima (McAuley, Mihalko & Bane, 1997; Huertas, López, Pablos, Colado, Pablos-Abella & Campos, 2003), etc.

No obstante, cabe señalar que en los diferentes estudios existe poca precisión e incluso bastantes omisiones en cuanto a las diferentes condiciones de intensidad, frecuencia, duración, etc. en las que el ejercicio físico resulta beneficioso según el componente del bienestar psicológico que se quiera mejorar (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008).

Por eso, sería interesante seguir investigando y abrir nuevas líneas de investigación en ese ámbito.

Ya sabemos que la actividad física tiene una de alicientes como la participación con otras personas, fortaleciendo lazos afectivos y consolidando redes de apoyo social, o potenciando estados evasivos que alejan a los individuos de los problemas cotidianos.

Cuando existe una percepción de salud física y mental positiva, así como una mejor red social, el grado de satisfacción vital es mayor (Castro & Sánchez, 2000). Una de las implicaciones más importantes que tiene la satisfacción vital, en una etapa como la adolescencia, es su relación con cuestiones de adaptación, favoreciendo el desarrollo de las personas en sus dimensiones personal y social (Huebner, 2004).

Tras observar esto, nuestra propuesta de intervención sería programar unas actividades extraescolares multidisciplinares para los institutos.

Principalmente, nos centraremos en actividades extraescolares que engloben cualquier tipo de actividad física.

Nuestro programa de intervención se titula “Ven y Diviértete “; consta de 2 sesiones semanales de 1h de duración cada y tendrá una duración total de 1 periodo escolar (9 meses). Se realizará en un instituto público y está dirigido para adolescentes que cursan secundaria entre 11-18 años de edad. Las sesiones se llevarán a cabo por 2 licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Los objetivos de esta propuesta son: contribuir a la mejora de Actividad Física en la adolescencia, desarrollar en ellos beneficios físicos, psicológicos y sociales, mejorar su bienestar social y autoestima, aumentar sus percepciones sobre su imagen corporal y su nivel de competencia.

En cuanto a las sesiones, tendrían una duración de 1h y se realizarán en las instalaciones del instituto.



La distribución de cada sesión se realizará de la siguiente manera: (Anexo 1).

- Calentamiento
- Parte Principal
- Vuelta a la calma

Las actividades seleccionadas deben ser divertidas y de fácil acceso, con la intención de incrementar las posibilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular.

Dividiremos el programa en 3 Unidades Didácticas y cada una de ellas constará de 7 sesiones de trabajo. (Ver anexo 2).

Para llevar a cabo las unidades didácticas y las actividades vamos a basarnos en los estilos de enseñanza de mando directo y asignación de tareas, siendo el monitor el que irá marcando los ejercicios que tienen que ejecutar.



5. BIBLIOGRAFIA

- Abarca-Sos, A., Generelo Lanaspá, E., Clemente, J., Antonio, J., & Zaragoza Casterad, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes/Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 410-427.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L..., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J. A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 8(30).
- Caracuel Tubío, J. C. & Arbinaga Ibarzábal, F. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 315-328.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2).
- Castillo Fernández, I., Tomás Marco, I., García-Merita, M. & Balaguer Solá, I. (2003). Participación en deporte y salud percibida en la adolescencia. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 56(1), 77-88.
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
- Garrido Reigal, R., Videra García, A., Parra Flores, J. L. & Juárez Ruiz de Mier, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia (Physical sports activity, physical self-concept and psychological wellbeing in adolescent). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 22, 19-23.
- González, J., Garcés De Los Fayos, E. J. & García Del Castillo, Á. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2).
- Gutiérrez SanMartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
- Herrera Gutiérrez, E., Brocal Pérez, D., Sánchez Mármol, D. J. & Rodríguez Dorantes, J. M. (2013). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-38.
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez Narváez, P., Miró Morales, E. & Sánchez Gómez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1): 185-202.
- Kyle, T. L., Mendo, A. H., Garrido, R. E. R., & Sánchez, V. M. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos: nuevas*

tendencias en educación física, deporte y recreación, 29, 61-65.

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Molina, J., Sandín, B. & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 45-54.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171- 183.
- Palenzuela, D. L., Gutiérrez Calvo, M. & Avero, P. (1998). Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. *Psicothema*, 10(1), 29-39.
- Reigal, R. & Videra, A. (2013). Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(52).
- Salvador López, A., Suay Lerma, F., Martínez-Sanchís, S., González-Bono, E., Rodríguez, M. & Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y efectos subyacente. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 125- 137.

6. ANEXOS

Anexo 1. Ejemplo de sesión

Unidad Didáctica: 3		Sesión 3		Grupo 1	
Objetivos: Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento					
CALENTAMIENTO (10')			GRÁFICO		
Carrera continua y movilidad articular.					
PARTE PRINCIPAL (40')			GRÁFICO		
<p>Se divide a los alumnos en 2 grupos.</p> <p>1) carrera de relevos sencilla: los alumnos deberán correr hasta el cono, volver y dar el relevo al siguiente compañero.</p>					
<p>2) Relevos con transporte de pelota: cada fila saldrá por parejas transportando una pelota con diferentes partes del cuerpo.</p>					
VUELTA A LA CALMA (10')			GRÁFICO		
Por parejas y para acabar, los alumnos realizarán estiramientos de los diferentes músculos.					

Anexo 2. Cuadro de sesiones por Unidad Didáctica.

VEN Y DIVIERTETE		
U.DIDÁCTICA 1	JUEGOS COOPERATIVOS Y TRADICIONALES	1. El pañuelo
		2. “ Sacos “
		3. “ Pilla – pilla “
		4. La soga
		5. La cárcel
		6. Relevos
		7. Campo de minas
U.DIDÁCTICA 2	JUEGOS DE FUERZA Y RESISTENCIA	1. Pelea de gallos
		2. El aro de fuego
		3. La ambulancia
		4. El abanico
		5. Fútbol Humano
		6. Foot - Cranc
		7. Duelo a 3 metros
U.DIDÁCTICA 3	JUEGOS DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN	1. Cara o cruz
		2. Persecución
		3. Relevos
		4. El rescate
		5. Zig - Zag
		6. Circuito
		7. Comecocos

Anexo 2.1. Cuadro objetivos y actividades de cada Unidad Didáctica.

U. DIDÁCTICA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
U.D. 1. JUEGOS COOPERATIVOS Y TRADICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el juego tradicional y cooperativo como medio de desarrollo. - Mejorar las relaciones afectivas. - Desarrollar actitudes y valores educativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos tradicionales y cooperativos. - Elaboración de un nuevo juego cooperativo.
U.D. 2. FUERZA Y RESISTENCIA	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la condición física general. - Mejorar el nivel de desarrollo de la resistencia y fuerza a través del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de fuerza y resistencia. - Elaboración de un estudio con los diferentes tipos de fuerza y resistencia.
U.D.3. VELOCIDAD Y COORDINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento. - Mejorar la coordinación dinámica y segmentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de velocidad de reacción y desplazamiento. - Ejercicios y juegos de saltos, giros y coordinación.