



TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Relación entre la práctica
de actividad físico-
deportiva y la promoción
del bienestar psicológico
en estudiantes de
educación secundaria:
una propuesta de
enseñanza**

Estudiante: Juan Moreno Rodríguez
Especialidad: Familias profesionales en actividades físicas y
deportivas
Tutor/a: Elisa Huéscar Hernández
Curso académico: 2023-24

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	1
2. Introducción	3
3. Método	5
4. Revisión bibliográfica.....	8
5. Propuesta	21
5.1. Discusión	21
5.2. Propuesta de enseñanza.....	22
6. Conclusiones.....	27
7. Referencias	28
8. Anexos	31



1. Resumen y palabras clave

La actividad física (AF) es crucial para la salud, previniendo enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, y mejorando la salud mental y el desarrollo de los jóvenes. Estudiar la relación entre AF y el bienestar psicológico en adolescentes es esencial, ya que esta etapa implica muchos cambios y la formación de hábitos saludables. A pesar de los beneficios conocidos, el 81% de los adolescentes no son físicamente activos, siendo las chicas menos activas.

El bienestar psicológico (BP), influenciado por la conectividad escolar, se ve afectado por problemas como la depresión y la ansiedad. La AF puede reducir estos síntomas, promoviendo un estilo de vida saludable. Las clases de educación física (EF) buscan fomentar hábitos saludables y desarrollar la competencia motriz en adolescentes. Este trabajo revisa la literatura científica sobre la relación entre la actividad físico-deportiva y el BP en adolescentes, enfocándose en el impacto de la AF sobre la ansiedad y la depresión.

Se observó que, a pesar de diferentes estrategias de enseñanza, pocos adolescentes realizan AF. Los varones son más activos y muestran más interés en EF que las mujeres, quienes presentan más ansiedad y depresión. La AF mejora el BP, pero altas exigencias deportivas pueden aumentar el estrés. Se necesitan más estrategias para promoverla, como planes de actividades recreativas deportivas que correlacionan con una reducción de la depresión y una mejora del estado de ánimo.

Es crucial que los adolescentes adquieran hábitos saludables durante esta etapa, ya que establecen las bases para su salud y bienestar a largo plazo, ayudando a prevenir enfermedades crónicas.

Palabras clave: actividad física, bienestar psicológico, adolescentes, educación secundaria, ansiedad, depresión.

Abstract: Physical activity (PA) is crucial for health, preventing diseases such as cardiovascular disease, cancer and diabetes, and improving the mental health and development of young people. Studying the relationship between PA and psychological well-being in adolescents is essential, as this stage involves many changes and the formation of healthy habits. Despite the known benefits, 81% of adolescents are not physically active, with girls being less active.

Psychological well-being, influenced by school connectedness, is affected by problems such as depression and anxiety. PA can reduce these symptoms, promoting a healthy lifestyle. Physical education (PE) classes aim to promote healthy habits and develop motor competence in adolescents. This paper reviews the scientific literature on the relationship between physical-sports activity and psychological well-being in adolescents, focusing on the impact of PA on anxiety and depression.

It was observed that, despite different teaching strategies, few adolescents engage in physical activity. Boys are more active and show more interest in PA than girls, who show more anxiety and depression. PA improves psychological well-being, but high sporting demands may increase stress. More strategies are needed to promote it, such as sports recreational activity plans that correlate with reduced depression and improved mood.



It is crucial that adolescents acquire healthy habits during this stage, as they lay the foundations for their long-term health and well-being, helping to prevent chronic diseases.

Key words: physical activity, psychological well-being, adolescents, secondary education, anxiety, depression.



2. Introducción

El movimiento corporal, a través de la actividad física (AF), es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Esta actividad, que incluye desde caminar hasta realizar tareas del hogar, aporta energía adicional y contribuye a procesos vitales como la respiración, la digestión y la circulación sanguínea (Márquez et al., 2006). Practicarla de forma regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades como las cardiovasculares, fortalece el sistema musculoesquelético, optimiza el metabolismo y genera múltiples beneficios adicionales, como la reducción de la ansiedad y la depresión. (OMS, 2022).

La OMS define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años, una fase crucial en la vida que marca la transición de la niñez a la adultez y se caracteriza por cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Los adolescentes se enfrentan a diversos desafíos en cuanto a la adopción de hábitos saludables, como la presión de social, la influencia de los medios de comunicación y la falta de acceso a espacios y recursos para la práctica de AF. Por ello, y debido a los cambios que se generan en esta etapa, resulta fundamental establecer y adoptar hábitos de vida saludables que perduren en el tiempo.

A pesar de las ventajas de la AF, los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable al sedentarismo, principalmente debido al tiempo excesivo que pasan frente a las pantallas. Datos de la OMS en 2018 son alarmantes, un 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no cumple con los niveles recomendados. Las chicas presentan mayor inactividad en comparación con los chicos.

El BP es un tema complejo que no tiene una definición única y universalmente aceptada. Sin embargo, uno de los enfoques más reconocidos lo define como un estado psicológico que abarca tanto dimensiones emocionales como cognitivas, siendo la felicidad un componente esencial (Guerra et al., 2019). Diversos factores pueden contribuir al bienestar, haciendo que las personas puedan cultivar un estado de bienestar más positivo y duradero.

Los estudios demuestran una relación positiva y significativa entre el sentimiento de pertenencia escolar y el BP de los adolescentes (Kidger et al., 2012; Marraccini y Brier, 2017; Shochet et al., 2008). Este sentimiento de pertenencia se refiere a la percepción de apoyo y aceptación por parte de profesores y compañeros. Durante la adolescencia, esta conexión puede funcionar como un factor protector contra problemas como la depresión y la ansiedad, que son obstáculos importantes para el bienestar.

Los trastornos de ansiedad y depresión son particularmente comunes durante la adolescencia, etapa en la que su incidencia aumenta considerablemente (Riglin et al., 2014). Estos problemas se asocian con un rendimiento académico deficiente, una mayor tasa de abandono escolar y una disminución en la calidad de vida de los adolescentes.

La comunidad científica reconoce ampliamente los efectos beneficiosos de la AF en la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Mejorar la calidad y extensión de las clases de educación física (EF), así como fomentar la AF fuera del horario escolar, se

relaciona con mejoras significativas (Smedegaard et al., 2016). La práctica regular de AF alienta un estilo de vida activo y saludable, estableciendo hábitos que los estudiantes pueden mantener en el futuro.

Por ello, es crucial que la salud sea un tema central en la educación. Esto permitiría a los estudiantes adquirir las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para tomar decisiones saludables, mejorando su control sobre su propia salud y bienestar (Rodríguez et al., 2020).

Con relación a lo mencionado, uno de los principales objetivos de las clases de EF es promover hábitos de vida saludables, con un enfoque particular en la AF y la alimentación (Trigueros Ramos et al., 2018).

El problema por investigar se delimita al estudio de la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva (PAFD) y el BP en adolescentes de educación secundaria, especialmente en el impacto de la AF sobre la reducción de la ansiedad y la depresión, centrándose específicamente en la literatura científica publicada en los últimos diez años.

El objetivo general de este estudio es doble. Por una parte, realizar una revisión bibliográfica sobre la relación entre la PAFD y el BP en adolescentes de educación secundaria, centrándose específicamente en el papel de la AF en la reducción de la ansiedad y la depresión en esta población con el fin de identificar su impacto. Y, por otra parte, diseñar una propuesta de enseñanza, para disminuir los síntomas de depresión y ansiedad a través de la AF.

Formulación de hipótesis:

Con relación a estudios como el de Smedegaard et al. (2016) o Rodríguez et al. (2020) se plantea como hipótesis que la AF fomentarán hábitos saludables y mejorarán el bienestar, en las diferentes dimensiones de este, de los adolescentes a través de la PAFD, reduciendo así las diferentes barreras para conseguir un nivel óptimo bienestar, siendo uno de los objetivos propuestos para los educadores.

Por ello, se plantea otra hipótesis, en la que se espera ver que realizando una propuesta de enseñanza en la que el alumnado no tenga alto niveles de estrés, consiga divertirse y realizar AF adecuada a su nivel para que se sienta competente, puede reducir el riesgo de padecer trastornos mentales, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión, de acuerdo con estudios previos (Hernández Montaña et al., 2022; Vallejo & Zueta, 2019).

3. Método

3.1. Diseño

Para la elaboración del presente estudio, previamente se solicitó al comité de ética de la Universidad Miguel Hernández, el código de aprobación, cuyo código de este estudio es: TFM.MP2.EHH.JMR.240122

A continuación, se llevó a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica siguiendo el método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse -PRISMA- (Urrútia y Bonfill, 2010).

La revisión de la bibliografía fue realizada entre el 1 de febrero y el 31 de marzo de 2024, centrándose en el análisis detallado de estudios que evaluaron la relación entre la AF y la promoción del BP en adolescentes y específicamente en el papel de la AF en la reducción de la ansiedad y la depresión en esta población.

3.2. Criterios de inclusión y de exclusión de los estudios

En la presente revisión se tuvo en cuenta una serie de criterios o características.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
<p>Tipo de estudios: se seleccionaron únicamente estudios publicados en revistas científicas. En concreto, los estudios seleccionados fueron diseños observacionales, descriptivos o analíticos, transversales o longitudinales.</p> <p>Idioma de los estudios: se extrajeron publicaciones en inglés y español.</p> <p>Rango temporal de búsqueda: el rango de búsqueda se estableció en 10 años, desde 2013 hasta la actualidad.</p> <p>Población estudiada: Se incluyeron aquellas investigaciones centradas en población adolescente, que tuvieran entre 10 y 19 años, principalmente los estudios escogidos son realizados en educación secundaria, sin distinción de género.</p> <p>Tipo de acceso a los artículos de investigación: Se incluyeron únicamente los estudios a los que se tuvo acceso a texto completo.</p>	<p>No estuvieran centrados en población adolescente.</p> <p>Publicados antes de 2013.</p> <p>Estudios no publicados en revistas científicas, además de aquellos, cuyo diseño no fuera observacional, ni descriptivo o analíticos, ni transversal o longitudinal.</p> <p>Que fuesen trabajos académicos no publicados, tesis doctorales y trabajos de fin de grado o máster.</p> <p>Que los estudios publicados estuvieran en idiomas diferentes al español o el inglés.</p> <p>Estudios en los que utilizaban como variable la COVID-19.</p>

3.3. Búsqueda y proceso de selección de los artículos.

Para esta fase de búsqueda y recopilación, se utilizaron las siguientes bases de datos: *Dialnet, SportDiscuss, Scopus, ProQuest Central y Google scholar*.

En dichas bases de datos y utilizando los operadores booleanos OR y AND, se utilizó para la búsqueda varias combinaciones en inglés y español, que fueron:

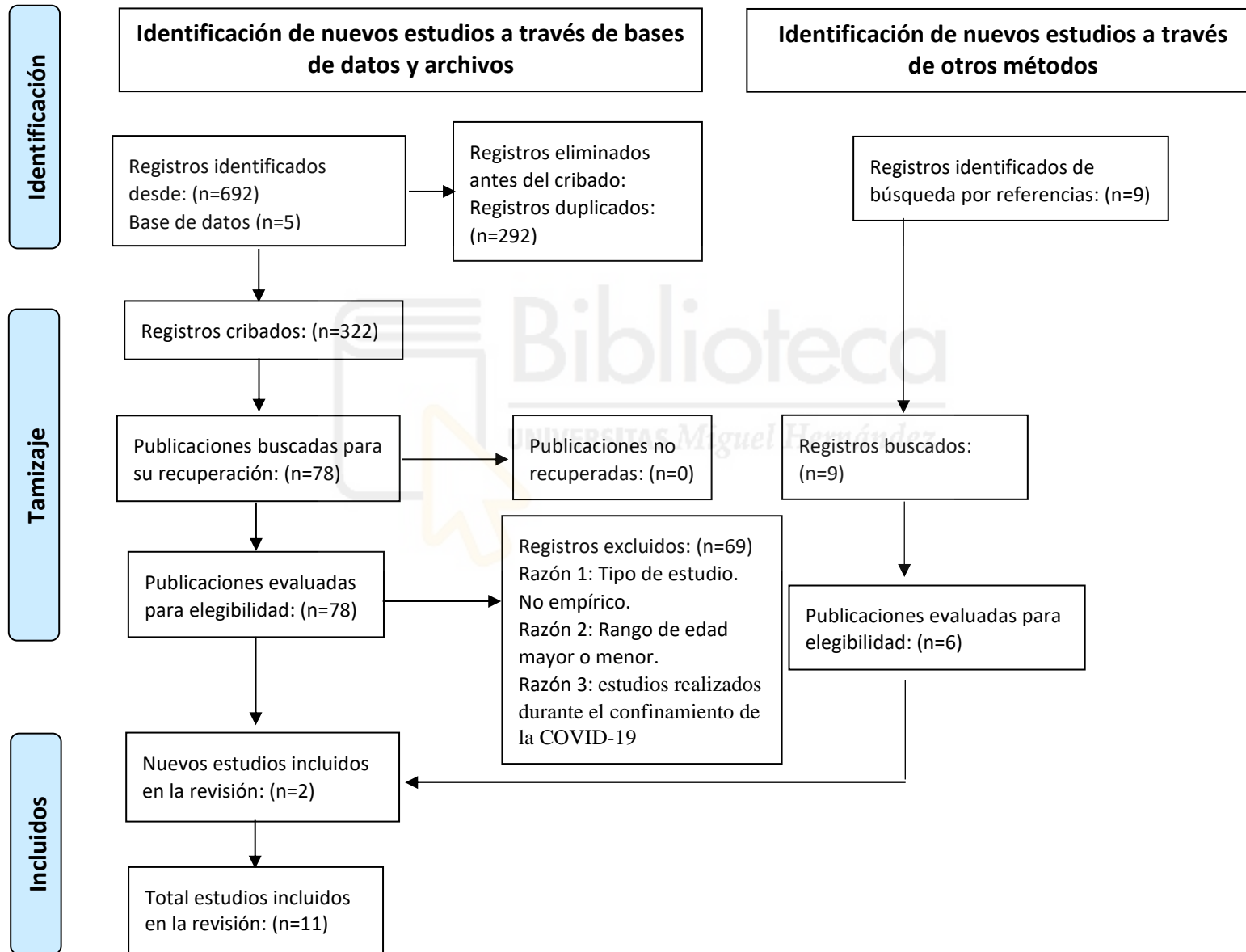
- (Actividad física) AND (ansiedad) AND (depresión) AND (adolescentes OR educación secundaria)
- (Ansiedad) AND (depresión) AND (educación secundaria)
- (Actividad física) AND (bienestar psicológico) AND (adolescentes OR educación secundaria)
- (Physical activity) AND (anxiety) AND (depression) AND (teenagers) OR (secondary education)
- (Anxiety) OR (depression) AND (secondary education)
- (Physical activity) AND (psychological well-being) AND (teenagers) OR (secondary education)

Además, en cada base de datos se incluyó como limitadores que los artículos se hubieran publicado entre 2013 y 2024, que el idioma fuera inglés o español, y que el texto completo estuviera disponible.

3.4. Análisis de la información

Tras incluir los términos y criterios establecidos en cada base de datos, se obtuvo como resultado de dicha búsqueda un total de 692 artículos: DIALNET – 117 en Dialnet, 16 en Sportdiscuss, 146 en ProQuest Central, 213 en Scopus y Google Scholar 200. Finalmente, tras ciertos cribados, duplicados, etc. Se escogieron tan solo 11 artículos para realizar la revisión bibliográfica.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA



4. Revisión bibliográfica.

En este apartado, se van a detallar los resultados obtenidos a partir de la revisión bibliográfica de los artículos escogidos, analizando los datos que se describen en ellos, así como, los niveles de AF, niveles de ansiedad y depresión, impacto de la AF y el deporte en estos trastornos en adolescentes (edad comprendida entre los 10 y 19 años) tanto dentro del centro de enseñanza como fuera de este (actividades extraescolares, hábitos saludables, etc.). En esta tabla se encuentran los diferentes estudios analizados para la revisión bibliográfica, ordenados cronológicamente.

ESTUDIO	OBJETIVO	PARTICIPANTES	VARIABLES E INSTRUMENTOS	RESULTADOS
Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. (Oviedo, G. et al 2013)	Determinar el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre AF en adolescentes de un centro escolar mediante la evaluación del tiempo e intensidad de la AF diaria utilizando acelerometría triaxial.	Total: 60 alumnos/as. Las edades de los participantes se encuentran entre los 13 y 16 años.	Acelerómetro triaxial Actigraph GT3X (ActiGraph™, LLC, Fort Walton Beach, FL, USA). Báscula romana, precisión 100g, ASIMED MB 201T. (Asimed S.A., Barcelona, Spain).	Los chicos tienden a practicar AF durante más tiempo y con mayor intensidad que las chicas. Un porcentaje reducido de estudiantes cumple con las recomendaciones de la OMS. En vista de esta situación, resulta crucial buscar e implementar nuevas estrategias y métodos que fomenten la participación de un mayor número de adolescentes en la práctica de AF. Estas estrategias deben ser atractivas, accesibles y adaptarse a las diferentes necesidades e intereses de los jóvenes.
Psychosocial Mediators of the	Analizar dos mediadores potenciales de la asociación	Total: 1015 personas.	Síntomas depresivos: Escala de depresión	La investigación encontró que una mejor condición

<p>Fitness– Depression Relationship Within Adolescents. (Sheinbein, S. T. et al. 2016)</p>	<p>entre la capacidad cardiorrespiratoria y los síntomas depresivos en estudiantes de secundaria.</p>	<p>Varón: (n=528) Edad media: 12.33 años. Desviación típica: 0.92 años</p> <p>Mujer: (n=507) Edad media: 12.32 años. Desviación típica: 0.83 años.</p>	<p>infantil del dentro de estudios epidemiológicos (CES-DC).</p> <p>Aptitud cardiorrespiratoria: Prueba Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) del FIRNESSGRAM.</p> <p>Satisfacción corporal: Escala de Satisfacción Coporal Revisada (BPSS- R).</p> <p>Información demográfica y de contexto: El distrito escolar proporcionó datos sobre la raza/etnia, la edad, el curso y el estatus socioeconómico de los participantes.</p>	<p>física se asocia con menores síntomas depresivos en adolescentes. Este vínculo está mediado por la satisfacción corporal y la ansiedad social relacionada con la apariencia física. Entre el 25% y el 35% de la variación en los síntomas depresivos se explica por estos factores. La satisfacción corporal es especialmente importante para las chicas, sugiriendo que promover una imagen corporal positiva y reducir la ansiedad social puede mejorar significativamente la salud mental de los adolescentes.</p>
<p>Efecto de las actividades recreativo- deportivas en el estado de ánimo de los</p>	<p>Evaluar el impacto de un programa de actividades recreativo-deportivas sobre el estado de ánimo de adolescentes, con el objetivo de identificar la relación</p>	<p>Total: 40 adolescentes.</p> <p>Varones: 21 (52,5 %)</p>	<p>Test de Perfiles del Estado de Ánimo (POMS) de McNair <i>et al.</i> (1992), en su versión adaptada y validada al español por Balaguer <i>et al.</i> (1993).</p>	<p>Este estudio revela el impacto positivo de las actividades recreativo- deportivas en el estado de ánimo de adolescentes y jóvenes. Se encontró una alta</p>

<p>adolescentes y jóvenes. Razo- (Yugcha, A. et al. 2018)</p>	<p>entre la práctica de actividades físicas y el bienestar emocional en esta población.</p>	<p>Mujeres: 19 (47,5 %) Edad comprendida entre los 14 y 17 años.</p>	<p>Pre-test y post-test con cuestionarios. Plan de actividades de 3 meses, 3 veces por semana, 1.5 horas por sesión. Actividades: balonmano, tenis, fútbol, voleibol, natación, artes marciales, voley, baloncesto, caminatas, ciclismo, discos voladores.</p>	<p>variabilidad en los estados de ánimo antes y después de estas actividades, subrayando la necesidad de evaluaciones individualizadas. El aspecto más destacado es la evidencia de que el plan de actividades implementado redujo significativamente cuatro factores negativos del estado de ánimo: rabia, fatiga, tensión y depresión. Además, se observó un aumento significativo en vigor, reflejando mayor energía y vitalidad entre los participantes. Las actividades también activaron altos niveles de emociones positivas y confusas, sugiriendo un estado emocional más complejo y variado. En general, se registró una mejora en los estados de ánimo, apoyando la idea de que estas actividades benefician el bienestar mental de los jóvenes. Este</p>
---	---	---	--	--

				estudio valida el uso de actividades recreativo-deportivas como una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida de adolescentes y jóvenes.
El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. (Maganto Mateo, C., et al. 2019).	Los objetivos de este estudio en población adolescente son: <ul style="list-style-type: none"> - Analizar diferencias de sexo y edad en hábitos de vida, variables psicológicas y síntomas psicopatológicos. - Investigar correlaciones entre estas variables y el BP y material. - Identificar variables predictoras del BP. 	Total: 1.075 participantes de ambos sexos. Edades comprendidas entre 13 y 18 años. Varón: (n=514) (47.8%). Mujeres: (n=561 mujeres) (52.2%),	<p>Escala de bienestar psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998).</p> <p>Cuestionario de hábitos de vida (Arrue, Maganto, y Garaigordobil, 2007).</p> <p>Escala de autoestima corporal (Peris, Maganto, y Garaigordobil, 2016).</p> <p>Cuestionario de personalidad EPQ-R (Eysenck y Eysenck, 1994; Versión española Sandín, Valiente, Chorot, Olmedo, y Santed, 2002).</p> <p>Inventario de síntomas psicopatológicos SCL-90-R (Derogatis, 2002).</p>	<p>Este estudio demuestra una clara relación entre una mejor salud física y un mayor bienestar mental. Los resultados indican que las personas que adoptan hábitos saludables como un buen rendimiento académico, ejercicio físico regular, alimentación balanceada, sueño de calidad y evitan el consumo de tabaco, alcohol y drogas, experimentan un mayor nivel de bienestar subjetivo.</p> <p>Beneficios de un estilo de vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor sensación de felicidad, satisfacción y equilibrio emocional.

			<p>s psicopatológicas de malestar: somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo y síntomas misceláneos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor percepción de sí mismos, mayor autoestima y aceptación del propio cuerpo. - Puntuaciones más bajas en síntomas psicopatológicos, especialmente en depresión.
<p>Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. (Luis-de Cos, G. et al. 2019).</p>	<p>Analizar la competencia motriz, la ansiedad y el compromiso en las sesiones de educación física (EF) de chicas adolescentes en función de su edad y explorar las relaciones entre estas variables.</p>	<p>Total: 433 chicas. Edad comprendida entre 12 y 15. El 29.8% de 15 años. El 22.4% de 14 años. El 23.8% de 13 años. El 24% de 12 años. Todas las jóvenes residían</p>	<p>Competencia motriz: Batería SPORTCOMP (Ruiz, Graupera, García, Arruza, Palomo y Ramón, 2010).</p> <p>Compromiso y ansiedad: adaptación española del Test de Motivación de Logro para el aprendizaje en Educación Física, AMPET-R (Ruiz, Graupera, Gutiérrez & Nishida, 2004).</p>	<p>Las chicas con baja competencia motriz en ESO tienen más ansiedad y menos compromiso que las de alta competencia motriz. Esta diferencia es estadísticamente significativa. Se sugiere una relación entre la competencia motriz, la ansiedad y el compromiso en las chicas de ESO.</p>

		en la Comunidad Autónoma Vasca (Guipúzcoa, Álava y Vizcaya).		
Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. González- (Hernández, J., & Ato-Gil, N. 2019).	Evaluar la influencia conjunta de la AF y los rasgos de personalidad en las respuestas ante la depresión en un grupo de adolescentes.	Total: 182 participantes. Varones: (n=92) (51,6%) Mujeres: (n=90) (49,4%) Edades comprendidas entre 13 y 18 años. Edad media: 15.34 años. Desviación típica: 1.16 años.	Datos sociodemográficos (edad, curso, sexo, frecuencia práctica de actividad física (FPAF), condición de federado y modalidad deportiva): Cuestionario sociodemográfico. Síntomas de depresión: Inventario Multicultural de la Depresión, Estado-Rasgo (IMUDER; Moscoso et al., 2012). Cuestionario de Temperamento y Carácter (TCI-R-67; Pérez, 2009).	El estudio revela que los adolescentes que presentan rasgos de personalidad como la búsqueda de sensaciones, la curiosidad, la persistencia y la definición de objetivos junto con la práctica regular de AF, experimentan mayores niveles de eustrés en comparación con aquellos que exhiben características opuestas. Estos últimos se caracterizan por una alta cautela, objetivos de futuro demasiado ambiciosos y una falta de esperanza en la mejora de las situaciones, lo que los predispone a experimentar distrés. Sin embargo, cabe destacar que un aumento excesivo de la exigencia en la AF y las expectativas personales,

				familiares o sociales, puede generar respuestas de ansiedad y estrés en los jóvenes.
Motivación, ansiedad social, práctica de ejercicio físico y rendimiento académico. (Prieto, J.M. 2020).	<p>Analizar las relaciones entre las variables psicológicas de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competitividad: <ul style="list-style-type: none"> o Motivación orientada al éxito. o Motivación orientada a evitar el fracaso. o Competitividad general. - Perfiles de mayor riesgo de ansiedad social: <ul style="list-style-type: none"> o Miedo a la evaluación negativa. o Ansiedad y evitación social ante extraños. o Ansiedad y evitación social ante 	<p>Total: 62 jugadores de fútbol base.</p> <p>con una media de edad de 12,57 años y una DT de 1,57.</p>	<p>Variables personales y sociodemográficas: se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc donde se recogió toda la información pertinente respecto a la edad, horas de entrenamiento semanal, categoría deportiva, resultados académicos.</p> <p>Competitividad: Escala de Competitividad-10 (C-10) de Remor (2007).</p> <p>Ansiedad social: La Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SASC-R), de La Greca y López (1998), adaptada en su versión española por Olivares, Ruiz, Hidalgo, Garcia-Lopez, Rosa y Piqueras (2005),</p>	<p>Existe una relación entre el tiempo dedicado al fútbol menor y la motivación de los jugadores. A mayor cantidad de horas semanales de entrenamiento, se observa un aumento en la motivación orientada a evitar el fracaso. Por otro lado, se encontró que los jugadores con mejores notas medias escolares tienden a experimentar menor ansiedad y menor evitación social ante extraños.</p>

	<p>gente en general.</p> <p>Examinar las relaciones entre las variables psicológicas y las variables deportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo dedicado al fútbol en horas por semana. <p>Investigar las relaciones entre las variables psicológicas y las variables académicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nota media de todas las asignaturas en el curso escolar anterior 			
<p>Associations Between Physical Fitness and Mental Health Among German Adolescents. (Nixdorf, R. et al 2021).</p>	<p>Investigar la asociación entre la condición cardiovascular y la salud mental (síntomas depresivos, ansiedad, problemas de inatención e hiperactividad), además, de analizar la relación entre los niveles de fuerza y la salud mental.</p>	<p>Total: 511 Mujer: (n=279) Edad media = 12,51 Desviación típica= 2,26 Varón: (n=232)</p>	<p>Estado demográfico y socioeconómico. La edad, el grado escolar y el sexo del participante fueron proporcionados por padres y docentes. Socioeconómico El estatus socioeconómico fue</p>	<p>En este estudio se encontró lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La fuerza parece tener un papel protector en la salud mental de los adolescentes, especialmente en lo que respecta a la ansiedad y los

		<p>Edad media= 11,67 años. Desviación típica= 2,02 años.</p>	<p>evaluado mediante la Escala de Afluencia Familiar como utilizado en los Estudios Nacionales de Salud por el HBSC en 2000/2001 (FAS II; Boyce, Torsheim, Currie y Zambon, 2006; Currie et al., 2008).</p> <p>Aptitud física. Para la evaluación del adolescente marcadores de fitness FITNESSGRAM (Cooper Institute, 2007).</p> <p>Depresión. Versión alemana, Escala de Depresión de Estudios Epidemiológicos (CES-D) del Instituto Nacional de Salud Mental (Hautzinger, Bailer, Hofmeister y Keller, 2011; Radloff, 1977).</p>	<p>síntomas de hiperactividad-inatención.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se encontró una relación directa con la depresión, se necesitan más estudios para explorar esta conexión en profundidad. - La composición corporal no parece estar relacionada con la hiperactividad-inatención en adolescentes.
--	--	--	---	--

			<p>Ansiedad. Kinder Angst Test (prueba de ansiedad para niños, KAT, (F. Thurner & Tewes, 1969)).</p> <p>Hiperactividad-falta de atención. La hiperactividad y la falta de atención. Subescala de la Fuerza y Cuestionario de Dificultades (SDQ)</p>	
<p>Rol del autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física en función del sexo. (Vera, A. et al. 2023).</p>	<p>Comprender las relaciones entre el género, el autoconcepto físico, la motivación de logro, la actitud hacia la educación física y la autoestima en estudiantes.</p>	<p>Total: 279 estudiantes de educación secundaria.</p> <p>Mujeres: (n=142) (50.9%)</p> <p>Varones: (n=137) (49.1%)</p> <p>Edades comprendidas entre 11 a 18 años de edad.</p>	<p>Test de valoración del autoconcepto físico (PSDQ-s)</p> <p>Test de motivación de logro (AMPET)</p> <p>Cuestionario de actitudes hacia la Educación Física</p>	<p>El estudio presentado revela desigualdades significativas en tres aspectos clave de la EF entre estudiantes de distinto sexo: autoconcepto físico, motivación de logro y actitud.</p> <p>Hallazgos por sexo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En varones, se observó una mayor preferencia por las clases de EF, mayor empatía con el profesor y una valoración positiva de aspectos físicos y concretos.



		<p>Edad media: (M= 14.34). Desviación típica: (DE= 1.647).</p> <p>Dentro de los encuestados, 127 estudiantes (45,5%) manifestaron practicar algún deporte o ejercicio físico de forma constante, como por ejemplo fútbol, baloncesto, bicicleta, voleibol, danza, gimnasia artística y/o rítmica.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - En mujeres, se observó una valoración negativa de aspectos relacionados con su apariencia y mayor ansiedad ante el fracaso en la educación física. <p>Es fundamental adaptar las clases a las necesidades y preferencias específicas de cada grupo.</p>
Diferencia del perfil de los	Evaluar las diferencias en los perfiles de estado de	Total: 329 escolares.	Estado de ánimo:	En este estudio se observó que los deportistas

<p>estados de ánimo en jóvenes escolares que practican deporte extraescolar federado vs no federados. (Fernández, J. et al. 2023).</p>	<p>ánimo entre jóvenes escolares que practican deportes extraescolares de manera federada y aquellos que no lo hacen, considerando como variables de análisis la etapa educativa (Primaria o Secundaria) y el tipo de deporte federado.</p>	<p>Edad media: 14.0 (\pm1.42).</p> <p>Deportistas federados: (n=141) (38 en atletismo, 76 en fútbol y 27 en Hockey) (33 niñas y 108 niños)</p> <p>Escolares no federados: (n=188) (si practican AF fuera del horario Escolar) (101 niñas y 87 niños)</p>	<p>cuestionario POMS, versión original reducida (McNair, Lor y Droppleman, 1971).</p> <p>Perfil de escolares que practicaban deporte extraescolar federado: (solo si cumplían los siguientes requisitos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar deporte federado. - Competir asiduamente. - Entrenar bajo la tutela de un entrenador, monitor o similar al menos 4 horas a la semana. - No poseer ninguna limitación física ni haber tenido lesión en los últimos 6 meses. 	<p>federados presentan puntuaciones más elevadas en depresión, fatiga y vigor. Además, en las escalas de depresión y fatiga se observan diferencias significativas. En cuanto a los deportistas no federados, muestran puntuaciones más bajas en depresión y fatiga, y más altas en hostilidad y tensión. Esto puede ser debido a un aumento de la AF en ciertos momentos de la temporada de los deportistas federados, entrenamientos más exigentes y una mayor presión para cumplir ciertas expectativas.</p>
<p>Nivel de actividad física post confinamiento en</p>	<p>Evaluar el nivel de actividad física (AF) en adolescentes de establecimientos</p>	<p>Total: 381 participantes.</p>	<p>Nivel de AF: cuestionario auto informado "Physical</p>	<p>Se observo que los adolescentes son muy inactivos. Este resultado es</p>

<p>adolescentes de establecimientos de nivel secundario. (Andrades-Ramírez, O. et al. 2024).</p>	<p>educativos posteriores al período de confinamiento por COVID-19, comparándolo con niveles pre-pandemia y considerando variables sociodemográficas y contextuales.</p>	<p>Varones: (n=203)</p> <p>Mujeres: (n=178)</p> <p>Edades comprendidas entre los 14 y 16 años.</p>	<p>Activity Question-naire for Adolescents” (PAQ-A).</p>	<p>preocupante, ya que la AF es fundamental para la salud. Además, se observó una diferencia significativa en el nivel de AF entre hombres y mujeres, siendo las mujeres las que presentan un nivel más bajo. Esta brecha de género es un problema común que requiere atención.</p> <p>Se identificaron diferencias significativas en el nivel de AF entre las distintas edades de los adolescentes. A pesar de la vuelta a la presencialidad y la implementación de estrategias para fomentar la AF tras el confinamiento, los resultados indican que estas medidas no fueron suficientes para elevar el nivel de AF de los estudiantes de educación secundaria a un nivel saludable.</p>
--	--	--	--	--

5. Propuesta

5.1. Discusión

El objetivo de esta revisión bibliográfica era observar la relación entre la PAFD y el BP en adolescentes en educación secundaria, centrándose específicamente en el papel de la AF en la reducción de la ansiedad y la depresión en esta población.

Según los diferentes estudios analizados, obtuvimos la siguiente información:

El porcentaje de adolescentes que realiza AF es bajo, como se pudo observar en el estudio (Oviedo, G. et al 2013). Tras el paso de la COVID-19 se implementaron ciertas estrategias para el aumento de la AF y la adquisición de hábitos saludables en adolescentes, pero, aun así, el porcentaje sigue siendo bajo (Andrades-Ramírez, O. et al 2024). Con esta información, podemos decir que tras el paso de 10 años entre estudio y estudio y tras la implementación de diferentes estrategias, el porcentaje de realización de AF por parte de esta población sigue siendo bajo, por lo que se deben seguir implementando diferentes estrategias. Además, se observó que los varones realizan mayor AF que las mujeres (Oviedo, G. et al 2013), además, de mostrar un mayor interés por las clases de EF, mayor empatía con el profesor, y valorar positivamente aspectos físicos y concretos, mientras que las mujeres mostraron una valoración negativa en aspectos relacionados con su apariencia y ansiedad ante el fracaso en esta asignatura (Vera Sagredo, A. et al 2023). Por ello, es posible que las mujeres tengan mayores síntomas depresivos y de ansiedad, ya que, se encontró que la AF está inversamente relacionada con los síntomas depresivos en adolescentes, especialmente cuando existe satisfacción corporal y baja ansiedad social, como sugiere el estudio de (Sheinbein et al. 2016). Y es cierto que, niveles más bajos de fuerza física se relacionan con niveles más altos de ansiedad e hiperactividad-inatención tanto en hombres como en mujeres (Nixdorf, R. et al 2021).

Maganto Mateo et al. (2019) encontraron que un mejor rendimiento académico y hábitos de vida saludables se asocian con un mayor BP y menos síntomas depresivos. Por otro lado, los planes de actividades recreativas deportivas se correlacionan con una reducción de la depresión y una mejora del estado de ánimo, según Razo-Yugcha et al. (2018).

El estudio de Luis-de Cos et al. (2019) señala que la competencia motriz influye en los niveles de ansiedad en jóvenes, mientras que González-Hernández y Ato-Gil (2019) indican que las expectativas sociales, familiares y personales junto con una alta exigencia de PAFD, pueden generar estrés, y con ello una mayor ansiedad. Esto, lo comparamos con otro estudio (Fernández, J. et al 2023) en el que se halló que los deportistas federados presentan una mayor depresión y fatiga en comparación con los deportistas no federados, posiblemente debido al volumen de AF en ciertos momentos de la temporada.

Además, Prieto, J.M. (2020) encontró que el rendimiento académico y la motivación en el deporte están relacionados con la ansiedad en adolescentes. En conjunto, estos estudios resaltan la importancia de establecer hábitos saludables durante la

adolescencia mediante estrategias de promoción de la AF debido a los cambios que se producen durante esta etapa.

5.2. Propuesta de enseñanza.

Basándonos en los resultados y conclusiones, planteamos una propuesta de enseñanza para el aumento de los niveles de AF y la mejora de los hábitos saludables en los adolescentes. La propuesta está basada en los resultados que se han extraído de cada artículo, de esta manera, se plantea una situación de aprendizaje para alumnos de 4ºESO ya que, el alumnado de este curso tiene un nivel de madurez mayor y que adhieran de forma correcta los hábitos saludables que buscamos es más fácil. Tendrá los siguientes objetivos:

1. Desarrollar planes de actividades recreativas y deportivas que estén diseñados para aumentar los niveles de AF y mejorar la condición física y, por ende, reducir la depresión y ansiedad.
2. Fomentar un equilibrio entre la exigencia académica y social, evitando niveles excesivos de estrés que puedan generar ansiedad y depresión. Esto podría incluir la implementación de técnicas de manejo del estrés y la promoción de un ambiente escolar y familiar que apoye el bienestar emocional.
3. Proporcionar oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas que se adapten a sus niveles de actividad, se sientan competentes, motivados y conozcan nuevas disciplinas deportivas. Esto incluirá sesiones que incorporen variedad de actividades y enfoques, así como deportes con soporte musical, juegos de cooperativos, pilates, etc.
4. Educar a los estudiantes sobre la importancia de establecer hábitos saludables durante la adolescencia y proporcionarles herramientas para mantener un estilo de vida equilibrado que incluya AF, nutrición adecuada y manejo del estrés.
5. Trabajar la condición física de manera más lúdica y entretenida, incorporando actividades que combinen ejercicio y diversión, como juegos interactivos, actividades al aire libre, deportes no convencionales y retos físicos creativos. Esto ayudará a mantener el interés de los estudiantes y a promover una actitud positiva hacia el ejercicio físico, haciendo que sea una experiencia agradable y motivadora.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Identificación situación aprendizaje	Título:	¡Disfruta haciendo deporte!				Temporalización					
	Materia(s) / Módulo(s):	Educación física		Nivel:	4ºESO	Nº S.A.:	1	Trimestre:	Primero	Nº clases:	10
	Descripción: (reto, problema, necesidades)	La situación de aprendizaje que vamos a desarrollar es una situación de condición física mediante actividades recreativas y deportivas realizando diferentes sesiones de AF de una forma lúdica y entretenida, para conseguir un mayor interés por parte del alumnado y, así, reducir la depresión y mejoran el estado de ánimo. Se realizaría a principio de curso con el objetivo de que el alumnado adquiriera hábitos saludables para lo largo de su vida y así mejorar su condición física para el resto del curso de una forma divertida y entretenida. Se trabajarán las diferentes dimensiones de la condición física (estabilidad, flexibilidad, fuerza y resistencia) mediante las diferentes sesiones que realizaremos.									
	Tareas previstas	Tarea de condición física, tarea de evaluación de condición física, tarea de flexibilidad y estabilidad, tarea de creación de vídeo.									
	Valoración del progreso aprendizaje	Se utilizarán listas de control de asistencia y comportamiento diariamente y, además, se utilizará una rúbrica docente para evaluar los vídeos que deben de crear y en la que sumarán puntos extras si han mejorado su condición física.									
	Producto final (evidencias)	Al estudiante se le pedirá que ponga interés y se esfuerce en las diferentes actividades que se propongan. Además, para evaluar que han adquirido diferentes conocimientos, se le pedirá un video creativo donde expliquen lo trabajado en diferentes sesiones, hábitos saludables, importancia de AF, etc.									
Contexto	Personal		Educativo		Social		Profesional				
Competencias clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC			
Concreción curricular	Competencias específicas	CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable: <ul style="list-style-type: none"> - Incorporar la AF y deportiva como parte habitual de la rutina diaria, regulando su práctica de forma autónoma. - Establecer una conexión consciente entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental, reconociendo cómo la AF influye positivamente en la salud integral. CE3: Explorar la expresión artística a través del movimiento corporal: <ul style="list-style-type: none"> - Participar en procesos de creación artística que involucran el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento y expresión personal. - Emplear el movimiento corporal para comunicar ideas, sentimientos y emociones de manera creativa y significativa. 									

		<p>CE5: Aprovechar las tecnologías para promover un estilo de vida activo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar y utilizar de manera crítica y segura las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas que facilitan la práctica de la AF y promueven un estilo de vida activo y saludable. - Ser consciente de los riesgos y beneficios asociados al uso de las tecnologías en relación con la AF, tomando decisiones responsables para su aprovechamiento adecuado.
	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la AF, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.</p> <p>1.3. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, considerando sus efectos positivos en la salud física y mental, la imagen personal, el rendimiento físico-deportivo y la gestión del estrés.</p> <p>3.2. Desarrollar y expresar la creatividad a través del movimiento, utilizando la música como herramienta para combinar ritmos y segmentos corporales, demostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.</p> <p>5.1. Seleccionar y utilizar de manera crítica recursos tecnológicos adecuados para la AF, el deporte y la salud, evaluando la confiabilidad y relevancia de la información y las propuestas innovadoras.</p>
	<p>Saberes básicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad de AF a realizar. - Mantener una postura corporal correcta en todo momento y la aplicar la ergonomía en la vida diaria, la AF y el deporte. - Valoración de la práctica de la AF y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables. - Calentamiento específico autónomo para cada actividad o deporte. - La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada. - Métodos de relajación y estiramientos. - Técnicas de relajación y estiramientos.
<p>Estrategias metodológicas: En cuanto a la técnica de enseñanza trabajaremos sobre todo con indagación, intentando que el alumnado indague como realizar diferentes aspectos técnicos y tácticos, en cómo pueden resolver diferentes situaciones que se les presenten durante la situación de aprendizaje, aunque utilizaremos instrucción directa en ciertas sesiones como en la sesión de pilates y yoga o en la de deportes con soporte musical.</p>		

	<p>Utilizaremos estilos socializadores, participativos y cognitivos, ya que deberán trabajar de forma conjunta en las diferentes actividades propuestas, deberán ayudarse entre ellos mismos enseñando ciertos aspectos entre ellos y descubriendo la mejor forma de practicar este deporte.</p> <p>Se utilizará una estrategia mixta, ya que trabajaremos de forma analítica los aspectos técnicos más difíciles como en las diferentes posiciones de yoga y pilates, en movimientos de aerobic, etc. Y una estrategia global a la hora de realizar juegos tradicionales, juegos cooperativos, etc.</p>
Medios y recursos	<p>Espacios/ Instalaciones: Instalaciones deportivas del centro, aula, entorno natural.</p> <p>Materiales curriculares: balones, aros, picas, esterillas, colchonetas,</p>
	<p>Resultados de aprendizaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aumentar el nivel de AF del alumnado 2. Mejorar la condición física a través de las diferentes actividades propuestas con el fin de mejorar la salud del alumnado. 3. Concienciar al alumnado de los beneficios de la AF a través de una charla educativa. 4. Adquirir hábitos saludables a través de las diferentes actividades propuestas.
Desarrollo situación aprendizaje	<p style="text-align: center;">Secuenciación de las tareas previstas por clases</p> <p>Siempre al principio de cada sesión se realizará un calentamiento específico.</p> <p>Clase nº 1. “Gymkana de condición física” Mediante una gymkana, se realizarán diferentes tests de condición física en donde deben apuntar las diferentes marcas conseguidas en cada juego/ejercicio. El objetivo de esta sesión es medir la condición física del alumnado sin que ellos sepan que lo están haciendo. Habrá carreras de 50 metros, lanzamientos de balón medicinal, salto de longitud, ejercicio de flexibilidad, etc. Al finalizar la sesión se entregará al profesor las marcas. Duración 50’.</p> <p>Clase nº 2. Juegos tradicionales. Se realizarán diferentes juegos tradicionales como pillapilla, cementerio, juegos de los 10 pases, etc. Duración 50’.</p> <p>Clase nº 3. El juego de la Oca deportista. Esta sesión se realizará por equipos. Se explicarán las normas del juego en el que deben lanzar un dado sobre un tablero (ANEXO 1) y avanzar según el número que les ha salido hasta la casilla correspondiente. Según la casilla que les toque deben realizar lo que ponga en las normas (ANEXO 2). El juego se realizará un equipo contra otro. Duración 50’.</p> <p>Clase nº4. Juegos cooperativos. En esta sesión se realizarán diferentes juegos por equipos en los que deberán colaborar entre ellos para conseguir ganar los juegos. Se harán juegos de relevos, juegos de estrategia como captura la bandera, etc.</p> <p>Clase nº5. Sesión de deportes con soporte musical. Esta sesión será dirigida por el profesor, se trabajarán diferentes deportes con soporte musical como aeróbic, body combat, zumba, etc.</p> <p>Clase nº 6. Pilates y yoga. Se les explicará lo que son estas disciplinas deportivas y que objetivos buscan y se realizarán diferentes ejercicios de estas.</p>

Clase nº 7. Ruta de senderismo. Se realizará una ruta de senderismo por un entorno natural cercano al centro. Se les avisará previamente en la primera sesión para conseguir la autorización previa de los progenitores.

Clase nº 8. Charla educativa. En el aula, se realizará una pequeña charla sobre los beneficios de la AF y los hábitos saludables. Además, se les explicará que en la primera sesión que realizaron una gymkana, los ejercicios realizados eran diferentes tests para medir la condición física. Se les enseñará a medir de diferentes formas la condición física, como la frecuencia cardiaca, la fuerza, etc.

Clase nº 9. Medición de las diferentes pruebas. Esta sesión consistirá en la medición de los diferentes tests realizados en la gymkana, esta vez de forma normal. El objetivo es ver si han conseguido mejorar su condición física.

Clase nº10. Generación de vídeo. En grupos de 4 o 5 personas, deberán realizar un video para Tiktok, en el que deberán explicar los diferentes beneficios de la AF y los buenos hábitos saludables. Pueden salir practicando diferentes deportes que hemos realizado durante la situación de aprendizaje. Se valorará la creatividad y la originalidad.



6. Conclusiones.

Para concluir, los resultados de este trabajo destacan la importancia crítica de promover la AF y el BP en los adolescentes, especialmente durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La evidencia presentada subraya la necesidad urgente de abordar las tasas preocupantes de sedentarismo entre los jóvenes y resalta la relevancia de implementar estrategias efectivas para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. A través de la propuesta de enseñanza elaborada, se busca no solo aumentar la participación en actividades físicas, sino también mejorar la comprensión y el aprecio por la importancia del bienestar físico y mental. Al proporcionar oportunidades diversas y lúdicas para la AF, así como educar sobre la relación entre la AF, la alimentación y el bienestar familiar, se aspira a cultivar un entorno escolar que promueva el desarrollo integral de los estudiantes. En última instancia, esta propuesta no solo busca cambiar los hábitos de AF de los adolescentes, sino también empoderarlos para que adopten un enfoque proactivo hacia su salud y bienestar a largo plazo, sentando las bases para una vida más saludable y satisfactoria.

Además, si se cumple la primera de las hipótesis, se podrá afirmar que la actividad física (AF) fomenta hábitos saludables y mejora el bienestar en sus diversas dimensiones entre los adolescentes a través de programas de actividad física dirigida (PAFD). Esto contribuiría a superar las distintas barreras que impiden alcanzar un nivel óptimo de bienestar, uno de los objetivos clave para los educadores. Y en cuanto a la segunda hipótesis, vemos como con estudios como el de Razo-Yugcha et al. (2018), el alumnado realizando AF, se divierte y consigue reducir los niveles de ansiedad y depresión, mediante actividades recreativas y deportivas.

7. Referencias

- Andrades-Ramírez, O., Castillo-Paredes, A., Alfaro-Castillo, B., Castillo-Quezada, H., & Ulloa-Díaz, D. L. (2024). Nivel de actividad física post confinamiento en adolescentes de establecimientos de nivel secundario [Post-confinement physical activity level in adolescents in secondary schools]. *Retos*, 55, 274-279. ISSN: 1579-1726/ 1988-2041 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.
- Blakemore, S.,-J., (2019), Adolescence and mental health, *The Lancet*, 393(10185), 2030-2031, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I., & García Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar [Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth]. *Retos*, 34, 85-88.. <https://www.retos.org>
- Fernández, J., Calahorra Cañada, F., & Torres Luque, G. (2023). Diferencia del perfil de los estados de ánimo en jóvenes escolares que practican deporte extraescolar federado vs no federados [Difference in the profile of moods in young schoolchildren who practice federated extracurricular sports vs. schoolchildren]. *Retos*, 47, 738-743. ISSN: 1579-1726/ 1988-2041 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.
- Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- González-Hernández, J., & Ato-Gil, N. (2019). *Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes* [Relationship between personality traits and physical activity with depression in adolescents]. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 29-35. ISSN-e 2340-8340. Universidad de Granada (España) & Universidad de Murcia (España).
- Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., & Gunnell, D. (2012). The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics*, 129(5), 925–949. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2248>
- Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., & Arruza Gabilondo, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física [Motor competence, commitment and anxiety in Girls in physical education classes]. *Retos*, 36, 231-238. ISSN: 1579-1726/ 1988-2041 <https://www.retos.org>.
- Maganto Mateo, C., Peris Hernández, M., & Sánchez Cabrero, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. DOI: 10.30552/ejep.v12i2.279. ISSN 1888-8992. <http://www.ejep.es>
- Marraccini, M. E., & Brier, Z. M. F. (2017). School connectedness and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis. *School psychology quarterly : the official*

journal of the Division of School Psychology, American Psychological Association, 32(1), 5–21. <https://doi.org/10.1037/spq0000192>

- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física (Sedentary lifestyle and health: beneficial effects of physical activity). *Apunts Educación Física y Deportes*, (83), 12-24.
- Nixdorf, R.; Beckmann, J.; Oberhoffer, R.; Weberruß, H.; Nixdorf, I. (2021). Associations Between Physical Fitness and Mental Health Among German Adolescents. *Journal of Sport and Health Research*. 13(1):125-138.
- Organización mundial de la salud (Octubre, 2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización mundial de la salud. Salud del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). *Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso [Physical activity levels in adolescents: a case study]. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 23, pp. 43-47. ISSN: 1579-1726/ 1988-2041. www.retos.org.
- Prieto, J.M. (2020). Motivación, ansiedad social, práctica de ejercicio físico y rendimiento académico. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):25-30.
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes [Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood]. Vol. 18, núm. 34, julio-diciembre, 2018. ISSN 1810-5882, p. 247.
- Riglin, L., Petrides, K. V., Frederickson, N., y Rice, F. (2014). The relationship between emotional problems and subsequent school attainment: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 335–346. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.02.010>
- Ruiz Silva, C. M., & Noriega Cisneros, R. (2022). Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y Arte*, 20, 28-30. ISSN-e 2954-4289. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Rodríguez, A. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para los niños y adolescentes en la escuela (Physical activity benefits for children and adolescents in the school). *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2020;36(2):1-14.
- Shochet, I. M., Homel, R., Cockshaw, W. D., & Montgomery, D. T. (2008). How Do School Connectedness and Attachment to Parents Interrelate in Predicting Adolescent Depressive Symptoms? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(3), 676–681. <https://doi.org/10.1080/15374410802148053>



- Sheinbein, S. T., Petrie, T. A., Martin, S., & Greenleaf, C. A. (2016). Psychosocial Mediators of the Fitness–Depression Relationship Within Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, *13*, 719-725. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2015-0127>.
- Smedegaard, S., Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Bredahl, T., & Skovgaard, T. (2016). Mejorar el bienestar de niños y jóvenes: una intervención de actividad física basada en la escuela, multicomponente aleatoria (Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention). *BMC public health*, *16*(1), 1127. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3794-2>
- Trigueros Ramos, R., Aguilar Parra, J. M., & Fernández Ortega, C. (2018). La importancia de la educación física en la adopción de hábitos activos de actividad física. *Educación, salud y psicología: logros y retos de futuro (pág. 206)*. ISBN 978-84-17261-13-9.
- Quiroga, L. P., Jaramillo, S., & Vanegas, O. L. (2019). Ventajas y desventajas de las TIC en la educación: Desde la primera infancia hasta la educación superior. *Revista de educación y pensamiento*, (26), 77-85.
- Vera Sagredo, A., Urrutia Medina, J., & Poblete-Valderrama, F. (2023). Rol del autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física en función del sexo [Role of physical self-concept, achievement motivation and attitudes towards Physical Education according to the sex]. *Retos*, *48*, 461-469. ISSN: 1579-1726/1988-2041 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.

ANEXO 2

NORMAS JUEGO DE LA OCA

- Para poder tirar el dado, todos los componentes del grupo deben estar en el tablero.
- Cuando vean en que casilla les ha tocado, miran las normas y van a la posta donde se debe hacer ese ejercicio, explicadas antes de comenzar.
- Cada participante escoge su nivel a la hora de hacer los ejercicios (por ejemplo, si una persona no puede hacer flexiones normales, puede apoyar las rodillas o apoyarse en la pared).
- Cuando un componente del grupo termine el ejercicio, pueden ir a lanzar, pero todos los participantes deben realizar al menos la mitad del ejercicio que les toque en ese momento.

	10 SENTADILLAS		DE PUENTE A PUENTE Y TIRO PORQUE ME LLEVA LA CORRIENTE
	10 FLEXIONES		RETRASAS 1 CASILLA
	CIRCUITO DE HABILIDAD		DADO A DADO Y TIRO PORQUE ME HA TOCADO
	10 ABDOMINALES		RETRASAS 2 CASILLAS

	<p>CIRCUITO DE AROS Y TIRO</p>	<p>42</p> 	<p>RETRASAS 3 CASILLAS</p>
	<p>10 FONDOS DE TRICEPS</p>	<p>52</p> 	<p>RETRASAS 4 CASILLAS</p>
<p>5</p> 	<p>DE OCA EN OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA</p>	<p>58</p> 	<p>VUELVES A LA CASILLA DE SALIDA</p>