

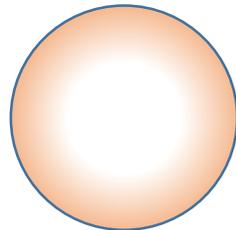
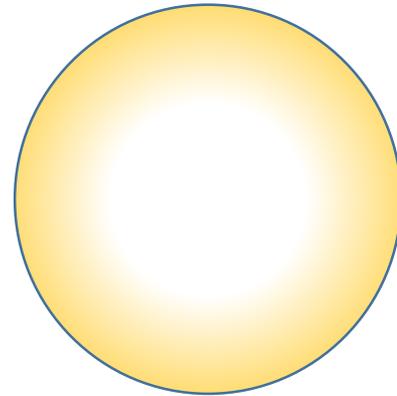
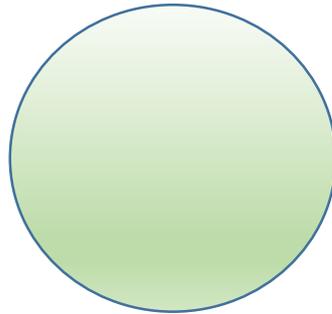


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MÓDULO

3



**LA FUNCIÓN SOCIAL
DEL DEPORTE**

SEGMENTO 2

El deporte como una posible vía de desarrollo personal y mejora del bienestar

DESARROLLO PERSONAL

Un desarrollo personal eficaz permite a las personas tener éxito en todos los aspectos de sus vidas: en casa, en el colegio, en el trabajo y en la sociedad.

El desarrollo personal es un proceso permanente que se logra a través de diferentes experiencias. Practicar deporte o realizar actividad física contribuye a este proceso.

El deporte, como experiencia de aprendizaje, te enseña a desarrollar:

- **DISCIPLINA:** La disciplina es una de las herramientas más eficaces que las personas pueden utilizar para alcanzar sus objetivos. El deporte ofrece una vívida demostración de cómo la aplicación de la voluntad y la disciplina durante la práctica puede ayudar a un atleta a alcanzar sus objetivos en la competición.
- **RESILIENCIA:** Saber perder requiere madurez y práctica. La derrota enseña a los niños a recuperarse de las decepciones, afrontar experiencias desagradables y es una parte importante para llegar a ser resilientes.

DESARROLLO PERSONAL

TRABAJO EN EQUIPO: Trabajar por un objetivo común como miembro de un equipo, sin egoísmo, pese a los intereses personales. Una mejora de las habilidades de formación de equipos en el lugar de trabajo puede influir de forma positiva en los proyectos de grupo, la participación del personal y la motivación en el lugar de trabajo.

HABILIDADES DE LIDERAZGO:

Dirigir a personas de diferentes ámbitos hacia un objetivo o meta común. Las habilidades de liderazgo son importantes dentro y fuera del campo. Ayudan a crear equipos de campeonato, una gran labor en el lugar de trabajo y, lo que es más importante, contribuyen al crecimiento personal.



DESARROLLO PERSONAL

- **RESPECTO Y JUEGO LIMPIO**: Aunque ganar sea importante, perder no es una deshonra. Es importante ser generosos y elegantes en la victoria y en la derrota, así como respetar al oponente derrotado, porque se ha esforzado tanto como nosotros.
- **CONCENTRACIÓN**: El deporte te ayuda a centrarte en el presente.
- **PLANIFICACIÓN**: El deporte te enseña que debes planificar tus actividades de antemano y a anticipar las consecuencias de tus actos. Debes evaluar rápidamente la situación, adaptarte a ella y actuar en consecuencia. Ser flexible y no tener una mentalidad fija.
- **OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS**: El deporte mejora tu capacidad de observación y tus habilidades analíticas.

BIENESTAR

- El vínculo entre los atributos mentales positivos y el deporte ha sido parte de la cultura del ser humano desde las primeras civilizaciones, como demuestran la poesía y el arte de la Antigua Grecia, los primeros registros históricos de China y los textos bíblicos.
- **¿Qué es el bienestar?** El Gobierno de Reino Unido definió recientemente el bienestar como «un estado físico, social y mental positivo» (Departamento de Salud, 2010. *Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England*. London: The Stationery Office).
- El bienestar mental incluye factores como la capacidad de las personas de desarrollar su potencial, trabajar de forma productiva y creativa, establecer relaciones sólidas y positivas con los demás y contribuir a su comunidad. Asimismo, engloba los sentimientos de satisfacción, el optimismo, la autoestima, el control sobre la propia vida, tener un propósito vital y un sentido de pertenencia y apoyo.

¿Cómo afecta la actividad física al bienestar?

- Los mecanismos que fundamentan las relaciones entre la actividad física, el bienestar y la salud mental son complejos y poliédricos. La actividad física influye en numerosos sistemas interconectados.
- Estos sistemas actúan:
 - A nivel fisiológico. Por ejemplo, influyen en la liberación y absorción de **sustancias químicas** (como la dopamina y la acetilcolina) en el cerebro, así como en el desarrollo de vías neuronales;
 - A nivel psicológico. Por ejemplo, influyen en la sensación de **dominio o maestría** o en la creencia de que se es capaz de repercutir en el entorno y lograr los resultados deseados. Las personas que hacen ejercicio pueden trasladar esta sensación de control y éxito a su vida cotidiana.
 - A nivel social. Por ejemplo, influyen en las **conexiones sociales** y las relaciones interpersonales. Hay numerosas investigaciones que muestran que unas buenas relaciones y redes sociales fomentan y son un factor protector del bienestar y la salud mental.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>

¿Cómo afecta la actividad física al bienestar?

- La actividad física también puede mejorar la calidad del **sueño**, que, a su vez, mejora el bienestar. Un nuevo estudio de la empresa Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org>) concluye que las personas duermen mucho mejor y se sienten más alerta durante el día si realizan al menos 150 minutos de ejercicio a la semana.
- **Estados de ánimo positivos:** Se ha demostrado que las personas que realizan mucha actividad física de forma regular tienen unos mayores niveles de emociones positivas, como el interés, el entusiasmo, la emoción y la lucidez, en comparación con personas con niveles bajos o moderados de actividad física. (Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). *Don't worry, be active: positive affect and habitual physical activity*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12) p. 1047-52.)
- **Estrés:** La actividad física puede ofrecer un enfoque alternativo para reducir o gestionar el estrés.
- **Autoestima:** Cuando te sientas físicamente en forma aumentarás tu autoestima dentro y fuera del campo de juego, e incrementarás tu fuerza, resiliencia, capacidad deportiva y atractivo físico.

EFECTOS NEGATIVOS

La actividad física puede tener efectos negativos:

- Para algunas personas con altos niveles de actividad física, el **sobreentrenamiento** puede provocar una serie de efectos negativos breves, como la fatiga, un bajo estado de ánimo y la irritabilidad. A menudo, esto puede rectificarse mediante el descanso o con el cambio de los patrones de ejercicio, por ejemplo, reduciendo los niveles de intensidad o modificando el tipo de actividad a uno que entrene diferentes grupos musculares.
- **Lesiones deportivas**: Accidentes, malas prácticas de entrenamiento o un equipo inadecuado pueden causarlas. Algunas personas se lesionan porque no están en forma, o bien porque no calientan o estiran lo suficiente.
- **Dependencia del ejercicio**: Las personas con esta adicción planifican su vida en torno al ejercicio y excluyen otros ámbitos de la vida cotidiana que antes les aportaban alegría.

Confinamiento domiciliario durante la pandemia de la COVID-19. Niños y adolescentes

- La actual difusión del coronavirus (COVID-19) es una emergencia de salud pública y una amenaza mundial. Los gobiernos ordenaron a los ciudadanos permanecer en casa como medida de emergencia, y cerraron las escuelas para prevenir que la enfermedad se siguiera transmitiendo. A 26 de marzo de 2020, más de 150 millones de niños y adolescentes en 165 países se vieron afectados por la clausura de los centros educativos. El estilo de vida y las conductas de los niños y los adolescentes, como la actividad física (AF) y la conducta sedentaria (CS) pueden haberse visto afectadas drásticamente.
- Es bien sabido que una AF reducida y una prolongada CS están vinculadas a resultados negativos a nivel de salud física y mental, como la pérdida muscular y de aptitud física cardiorrespiratoria, la ganancia de peso que conduce a un aumento del riesgo de padecer obesidad, la diabetes y ECV, problemas psicosociales e incluso un rendimiento académico deficiente. Además, las pruebas sugieren que el impacto negativo puede haberse extendido a los adultos.

(Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. Mi Xiang,a, Zhiruo Zhang,a,* y Keisuke Kuwaharab)*

Cuarentena por COVID-19 en personas de edad avanzada

- El período de cuarentena puede tener efectos colaterales en otros aspectos de la salud de los pacientes aislados, en especial, en la población de edad avanzada.
- Iniciar un estado repentino de cuarentena implica un cambio radical en el estilo de vida de la población. Dicho estilo de vida y conductas incluyen un cierto nivel de actividad física (AF) y ejercicio para mantener un adecuado estado de salud, contrarrestar las consecuencias negativas de determinadas enfermedades, como la diabetes, la hipertensión, la ECV, enfermedades respiratorias o incluso, simplemente, garantizar un envejecimiento activo reduciendo el riesgo de fragilidad y caídas, sarcopenia y demencia. También mejora la autoestima y reduce el deterioro o declive cognitivo como enfermedades asociadas a las personas mayores.
- Además, recientemente se ha revisado la repercusión de la cuarentena y sus efectos negativos a nivel psicológico, entre los que figuran el trastorno de estrés postraumático, la confusión, la ansiedad, la depresión, la mala calidad del sueño y los accesos de ira.

(Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people☆David Jiménez-Pavón,a,b,*,1 Ana Carbonell-Baeza,a,b y Carl J. Laviec)

Palabras clave

Actividad física

Desarrollo personal

Estado de ánimo positivo

Salud mental

**El deporte como una experiencia
de aprendizaje**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

