



---

# actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual.

**gorka iturriaga madariaga**

Prof. Dpto. de Educación Física y Deportiva

Facultad de Educación y Deporte

**UPV-EHU**

---

act. fís. saludable, bienestar psicológico y la situación actual.

---

índice

---

actividad física saludable

bienestar psicológico

el estado de la cuestión, situación actual

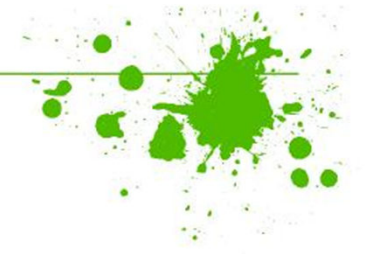
conclusiones

---

<https://ehutb.ehu.es/es/directo/2.html>

---

# aproximación contextual



bienestar psicológico

autoconcepto físico

salud mental

yo físico y psíquico

actividad física saludable

satisfacción con mi vida

autoestima

beneficios y prevención

malestar psíquico

autoeficacia

estrés, depresión, ansiedad

---

**introducción** / actividad física saludable/ bienestar psicológico / situación actual / conclusiones



LO DE LA MENS SANA ES VERDAD  
SIEMPRE QUE EL  
CORPORE SANO  
NO PERTENEZCA  
A UN  
IMBÉCIL.





---

84.000 enfermos atendidos en la red de salud mental de Euskadi en 2013  
19/05/2014  
EITB.eus

Casi 11.000 menores en Euskadi sufren trastornos mentales o de conducta  
Diario Vasco.com



según la Organización Mundial de la Salud en el año 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad?  
cocodopsicología.es

---

**La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%**  
Comunicado de prensa conjunto: OMS/Banco Mundial

---

El número de personas con  
depresión y ansiedad  
va en aumento

615  
millones  
en 2013

416  
millones  
en 1990



# introducción

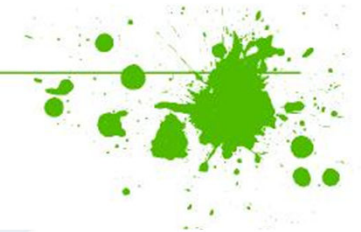
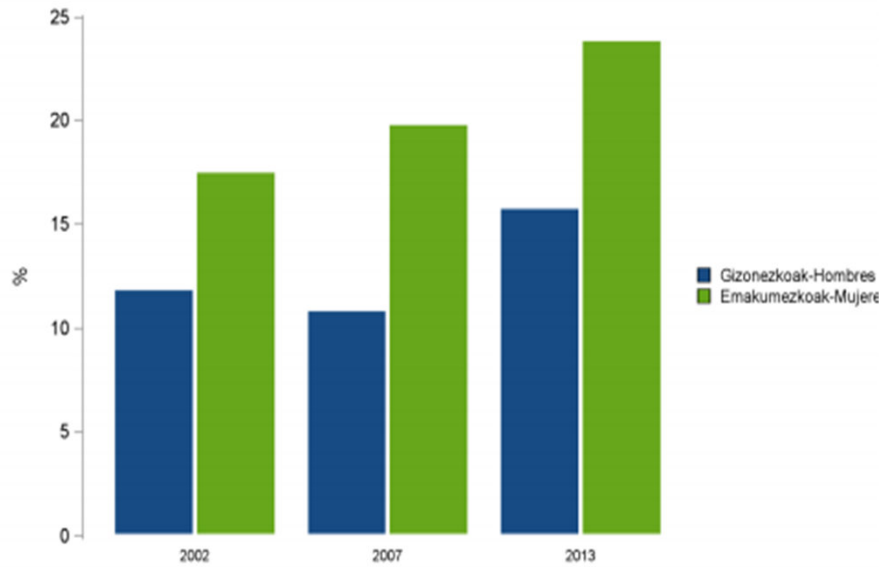


FIGURA 9

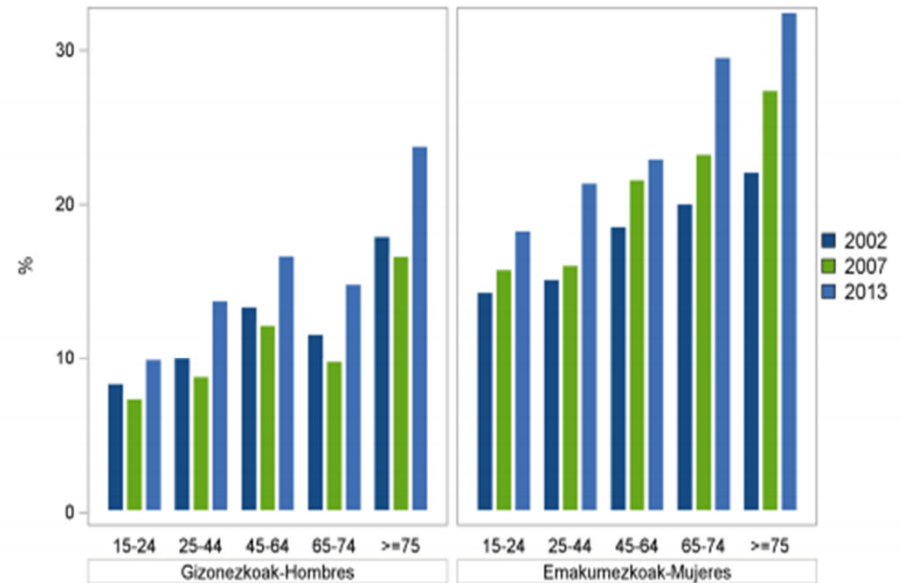
Osasun mentalaren bilakaera, 2002-2013  
Evolución de la salud mental, 2002-2013  
Antsietate eta depresioaren sintomen prebalentzia\*  
Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión\*



\*Adinaren arabera estandarizatua, EAEko biztanleria 2011 / Estandarizada por edad, población de la CAPV 2011

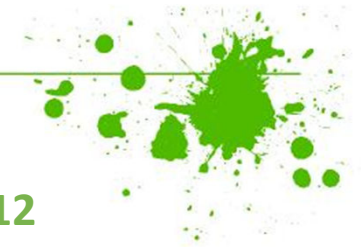
FIGURA 10

Osasun mentalaren bilakaera adinaren arabera, 2002-2013  
Evolución de la salud mental según la edad, 2002-2013  
Antsietate eta depresioaren sintomen prebalentzia  
Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión



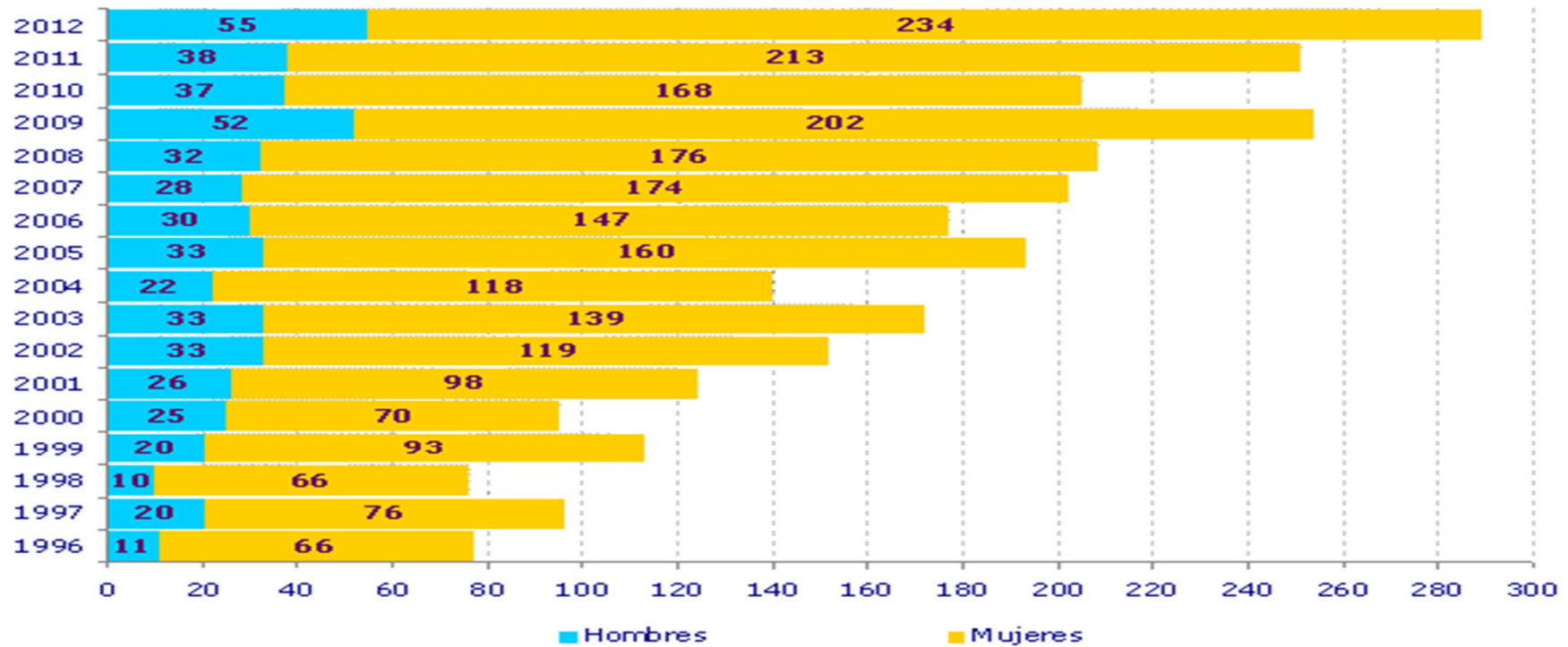


# introducción



## Las defunciones de personas con 100 ó más años ascendieron a 289 en 2012

**Gráfico 1: Defunciones de personas centenarias por sexo 1996-2012**



Fuente: EU STAT. Estadística de Defunciones de la C.A. de Euskadi

Durante el año 2012 fallecieron 289 personas con 100 ó más años, entre las que las mujeres representaban el 81%.  
*La edad media de las mujeres fallecidas fue de 82,7 años y la de los hombres 75,4 años*



MUGIMENT  
Basque Country

# Mugitzeko aukerak

Pilates, zumba edo Igeriketa bezalako jarduerak aurkitu

Zein jarduera ari zara bilatzen?



Billbao-(e)tik hurbil

BILATU



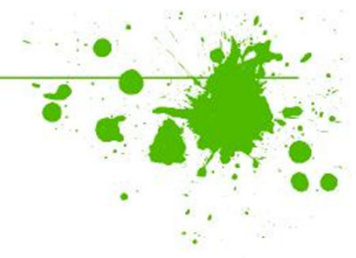
**Table 1. How people of all ages could reach the recommended levels of physical activity**

<b>Person</b>	<b>Activities</b>
Young child	Daily walk to and from school Daily school activity sessions (breaks and clubs) 3–4 afternoon or evening play opportunities Weekend: longer walks, visits to park or swimming pool, bicycle rides
Teenager	Daily walk (or cycle) to and from school 3–4 organized or informal midweek sports or activities Weekend: walks, cycling, swimming, sports activities
Student	Daily walk (or cycle) to and from college Taking all small opportunities to be active: using stairs, doing manual tasks 2–3 midweek sports or exercise classes, visits to a gym or swimming pool Weekend: longer walks, cycling, swimming, sports activities
Adult with paid job	Daily walk or cycle to work Taking all small opportunities to be active: using stairs, doing manual tasks 2–3 midweek sport, gym or swimming sessions Weekend: longer walks, cycling, swimming, sports activities, home repairs, gardening
Adult working in the home	Daily walks, gardening or home repairs Taking all small opportunities to be active: using stairs, doing manual tasks Occasional midweek sport, gym or swimming sessions Weekend: longer walks, cycling, sports activities
Adult, unemployed	Daily walks, gardening, home repairs Taking all small opportunities to be active: using stairs, doing manual tasks. Weekend: longer walks, cycling, swimming or sports activities Occasional sport, gym, or swimming sessions
Retired person	Daily walking, cycling, home repairs or gardening Taking all small opportunities to be active: using stairs, doing manual tasks Weekend: longer walks, cycling or swimming

Nick Cavill, Sonja Kahlmeier y Francesca Racioppi

(© World Health Organization, 2006)



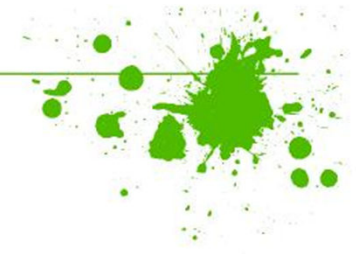


**Tabla VI. Las 5 zonas para el entrenamiento cardiorrespiratorio. Tomado de Edwards (2003)**

ZONA		FCmax	V02max	ESFUERZO PERCIBIDO	CALORÍAS GASTADAS
5	Zona de máxima intensidad	90 - 100%	86 - 100%	8 - 10	17 kcal./min.
4	Zona del umbral anaeróbico	80 - 90%	73 - 86%	5 - 7	13 kcal./min.
3	Zona de aeróbica	70 - 80%	60 - 73%	4 - 5	10 kcal./min.
2	Zona de control de peso	60 - 70%	48 - 60%	2,5 - 4	7 kcal./min.
1	Zona de actividad moderada	50 - 60%	35 - 48%	1 - 2,5	4 kcal./min.

---

## bienestar psicológico

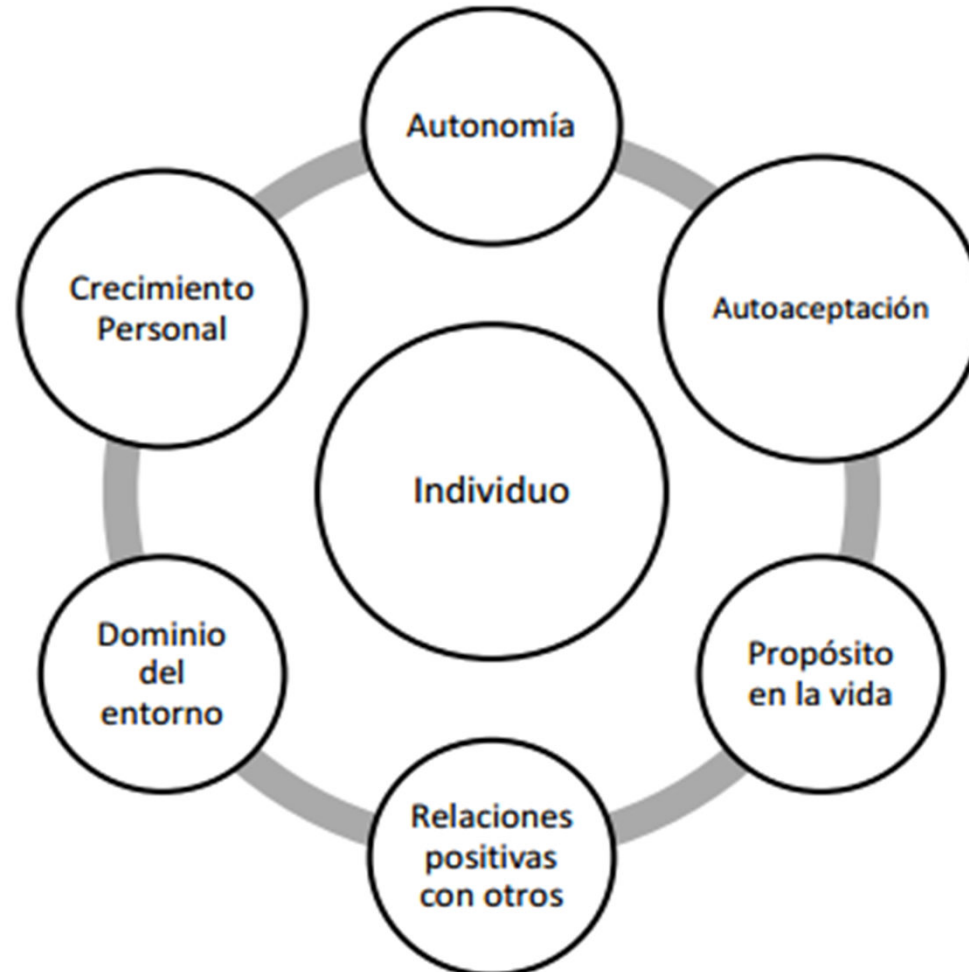


...el BPS entendido como “estar bien” es el resultado de las conclusiones cognoscitivas y afectivas que las personas elaboran respecto a su grado de satisfacción con la vida según lo que piensan y sienten al evaluar globalmente su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003).

**la salud mental** había que considerarla como un estado positivo de bienestar mental personal en el que los individuos se sienten satisfechos consigo mismos, así como de sus papeles en la vida y sus relaciones con los demás (Thakeray, Skidmore y Farley,1979).

---

# bienestar psicológico

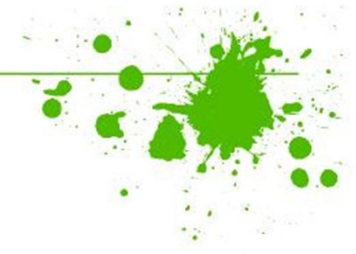


**Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989)**



---

## bienestar psicológico subjetivo



En visiones integradoras que emanan de disputas etimológicas podemos concluir que el bienestar psicológico subjetivo comporta los siguientes 3 ejes (Vielma y Alonso, 2010):

- a. El eje afectivo- emocional.**
- b. El eje cognitivo- valorativo.**  
(García-Viniegras y López, 2005; Diener, 1984).
- c. El eje social, vincular o contextual de la personalidad.**  
(Cuadra y Florenzano, 2003).

enfermedades, trastornos y problemas mentales



[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43979/1/9788487548284\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43979/1/9788487548284_spa.pdf)

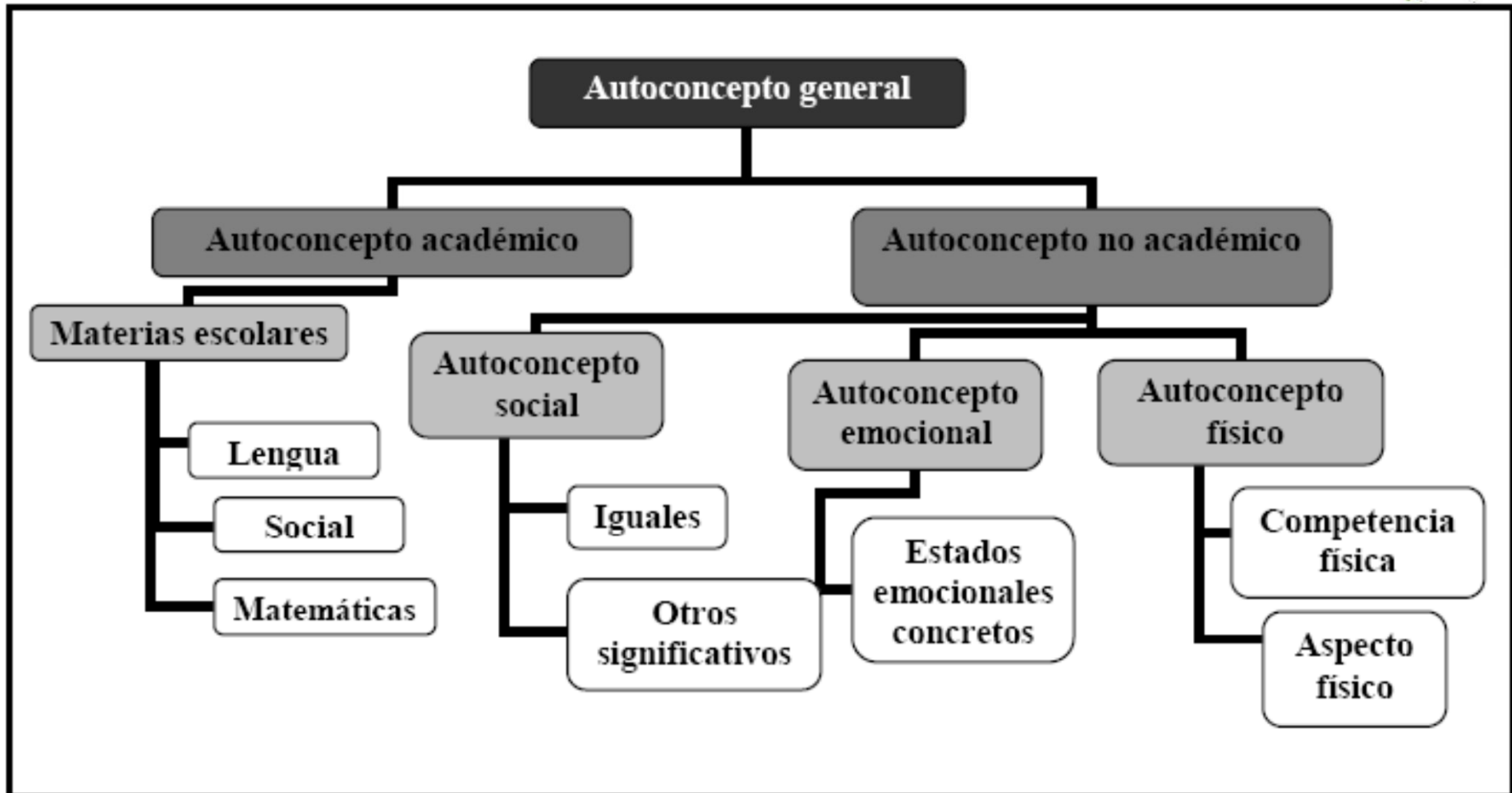
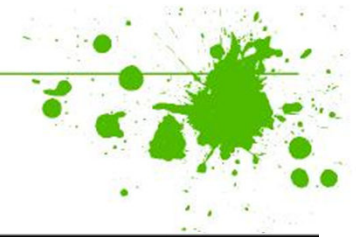


<http://www.psycoactiva.com/cie10/cie1.htm>



introducción / actividad física saludable/ **bienestar psicológico** / situación actual / conclusiones

# autoconcepto

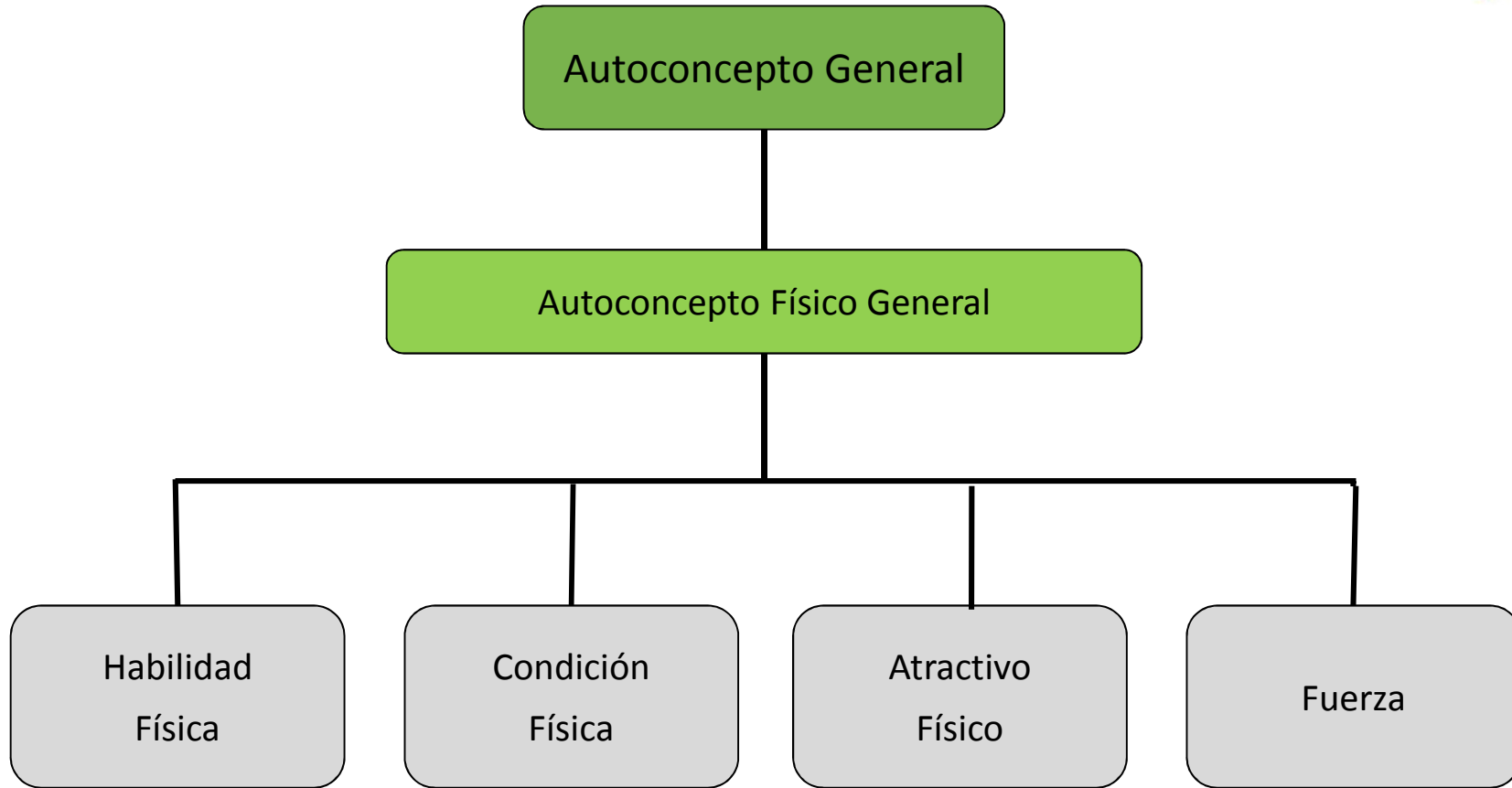


Modelo de Shavelson, Hubner y Stanton, (1976).



---

# autoconcepto físico



Modelo del autoconcepto físico de Goñi et al., (2006) y Esnaola, (2005).

- Escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.

Lingüística.



- Resolución de problemas aritméticos, estrategia y experimentos.

Lógica-matemática.



- Deporte, baile, manualidades.

Corporal y quinésica.



- Percibir, imaginar, visualizar, transformar.

Visual y espacial.



- Identificar, reconocer, crear y reproducir sonidos-canciones.

Musical.



- Se comunican bien y son líderes en sus grupos.

Interpersonal.



- Autoestima, automotivación; felicidad personal y social.

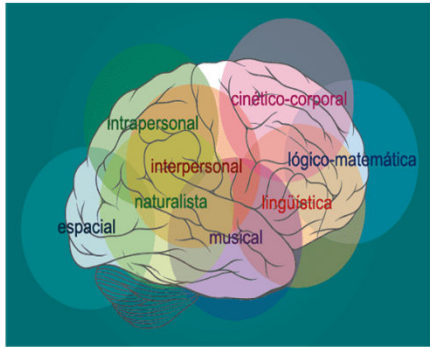
Intrapersonal.



- Atracción y sensibilidad por el mundo natural.

Naturalista.

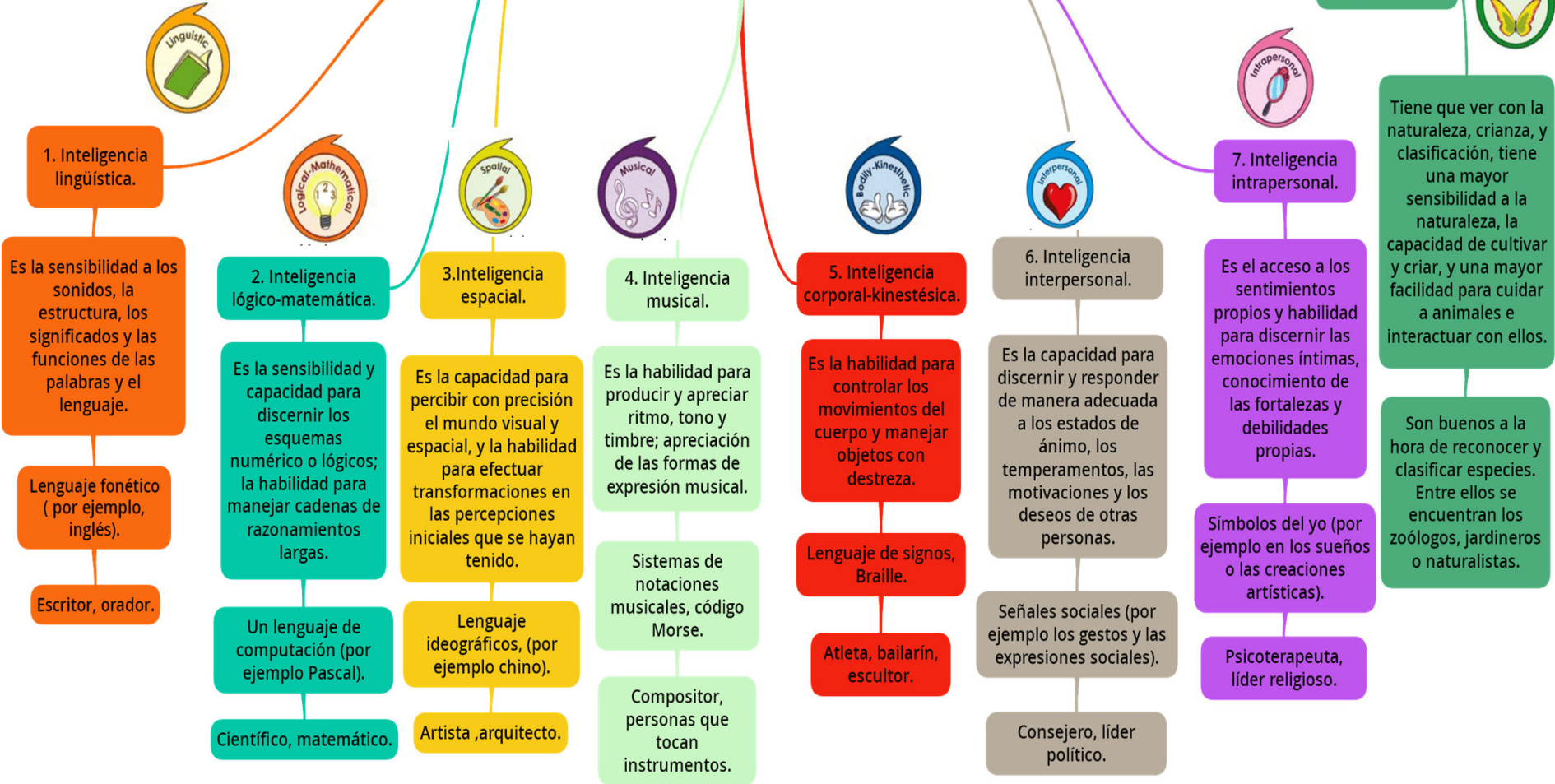




# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (Howard Gardner).



Gardner propone que los profesores se valgan de una metodología amplia, que incluyan ejercicios y actividades que impliquen los ocho tipos de inteligencia, estos tipo son:





# FRAMES



# OF MIND

The Theory  
of Multiple  
Intelligences

TENTH-ANNIVERSARY EDITION

With a New Introduction by  
the Author

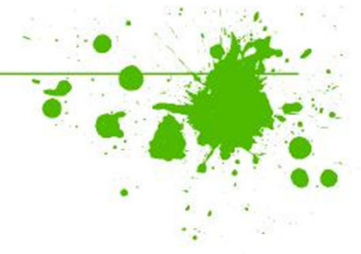
Howard  
Gardner





---

## estado de la cuestión



---

introducción / actividad física saludable/ bienestar psicológico / **situación actual** / conclusiones



**ANÁLISIS DE RASGOS DE PERSONALIDAD POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO VS NO PRACTICANTES**

**Félix Guillén y Jonathan Angulo**

**Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España**

**RESUMEN:** El propósito del presente estudio es analizar las diferencias entre practicantes y no practicantes de ejercicio físico, así como las diferencias de género en relación al bienestar psicológico y ciertos rasgos de personalidad positiva como el optimismo y la esperanza, de personas mayores. Por otra parte, se analiza la relación entre bienestar psicológico, ejercicio

Manuscrito recibido: 05/09/2015

Manuscrito aceptado: 14/10/2015

Dirección de contacto: Félix Guillén.  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Edificio de Educación Física.  
Campus de Tafira. 35017 Las Palmas de Gran Canaria, España.  
Correo-e: felix.guillen@ulpgc.es

---

PROPOSTE, IDEE E DISCUSSIONE



**Articolo Target**

*Psychological well-being and health:  
Past, present and future*  
Carol D. Ryff\*

**Introduction**

Over the past fifty years, interesting and important developments have taken place at the intersection of psychological well-being and health. First, efforts to elaborate the meanings of positive psychological functioning have steadily evolved, such that well-being and happiness have emerged as primary arenas of contemporary research. Gone are the days when "mental health" was exclusively construed in terms of indicators of psychological disorders and distress. Second, the scope of scientific studies investigating influences on (antecedents) as well as consequents and correlates of positive psychological functioning has increased dramatically. Not surprisingly, this growth has been accompanied by a proliferation of scientific journals explicitly focused on positive psychology and human happiness. Third, the import of psychological well-being for health has emerged as a flourishing arena of scientific inquiry. This shift has signaled new emphasis on psychological factors as protective resources for good health as well as studies seeking to explain the underlying neurobiological processes.



Carol Ryff, (2016).

---






---

**SOCIAL  
PSYCHOLOGY  
IN SPORT  
& EXERCISE**

**LINKING THEORY  
TO PRACTICE**



**ANN-MARIE KNOWLES  
VAITHEHY SHANMUGAM  
ROSS LORIMER**

---

**2015**

---

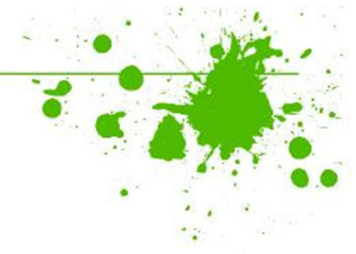
# multifactorialidad



---

introducción / actividad física saludable/ bienestar psicológico / **situación actual** / conclusiones





---

## AUMENTA

- Resultados académicos
- Rendimiento laboral
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Independencia
- Memoria
- Percepción
- Satisfacción sexual

## DISMINUYE

- Absentismo laboral
- Ansiedad
- Depresión
- Dolor de cabeza
- Fobias
- Tensión
- Errores en el trabajo
- Respuestas de estrés

**Taylor, Sallis y Needle, (1985).**



---

**Cambios positivos en rasgos de personalidad.**  
**Cambios positivos en la autoestima.**  
**Aumento de la autoconfianza.**  
**Mayores sentimientos de control.**  
**Más imaginación.**  
**Mayor autosuficiencia.**  
**Mejoría de la memoria.**  
**Más independencia.**  
**Más asertividad.**  
**Mayor estabilidad emocional.**  
**Mejor funcionamiento intelectual.**  
**Mejoría de la percepción.**  
**Aumento de la popularidad.**  
**Una imagen corporal más positiva.**  
**Mayor autocontrol.**

*Tabla 5. Efectos asociados a la práctica de actividad física.*

**Guillén, Castro y Guillén, (1997).**

---



<b>Psychological Health Variable</b>	<b>Known Effect</b>	<b>Exercise Mode</b>	<b>Comments</b>
Depression	Anti-depressive effect in those diagnosed with clinical depression.	Aerobic and anaerobic exercise. Follow ACSM guidelines.	No difference in gender, age or health status. Regimens lasting over 17 weeks yield most positive results.
Anxiety	Exercise positively invokes a reduction in anxiety.	Aerobic exercise. Exercise at a perceived level of exertion established by individual and health practitioner.	Greatest results when clients participate in 10 to 15 weeks of aerobic exercise or longer.
Stress	Exercise helps to manage stress more effectively.	Aerobic exercise.	Results appear to be beneficial after 12 weeks of 3 times per week of at least 20 continuous minutes per session.
Mood State	Exercise positively affects mood states such as tension, fatigue, anger and vigor.	Aerobic and anaerobic exercise. Follow ACSM guidelines.	The exercise/mood state association is complex and not understood.
Self Esteem	Exercise improves self esteem.	No guidance yet from the research as to appropriate exercise prescription.	More prevalent with those with low self-esteem. Various subcomponents include perceived physical condition, attractive body, and sport competence.

Scully, Kremer, Meade, Graham y Dudgeon, (1998).

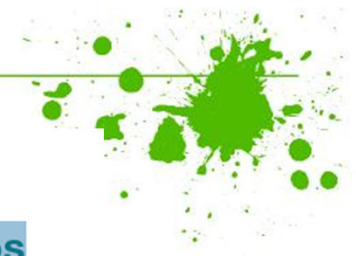
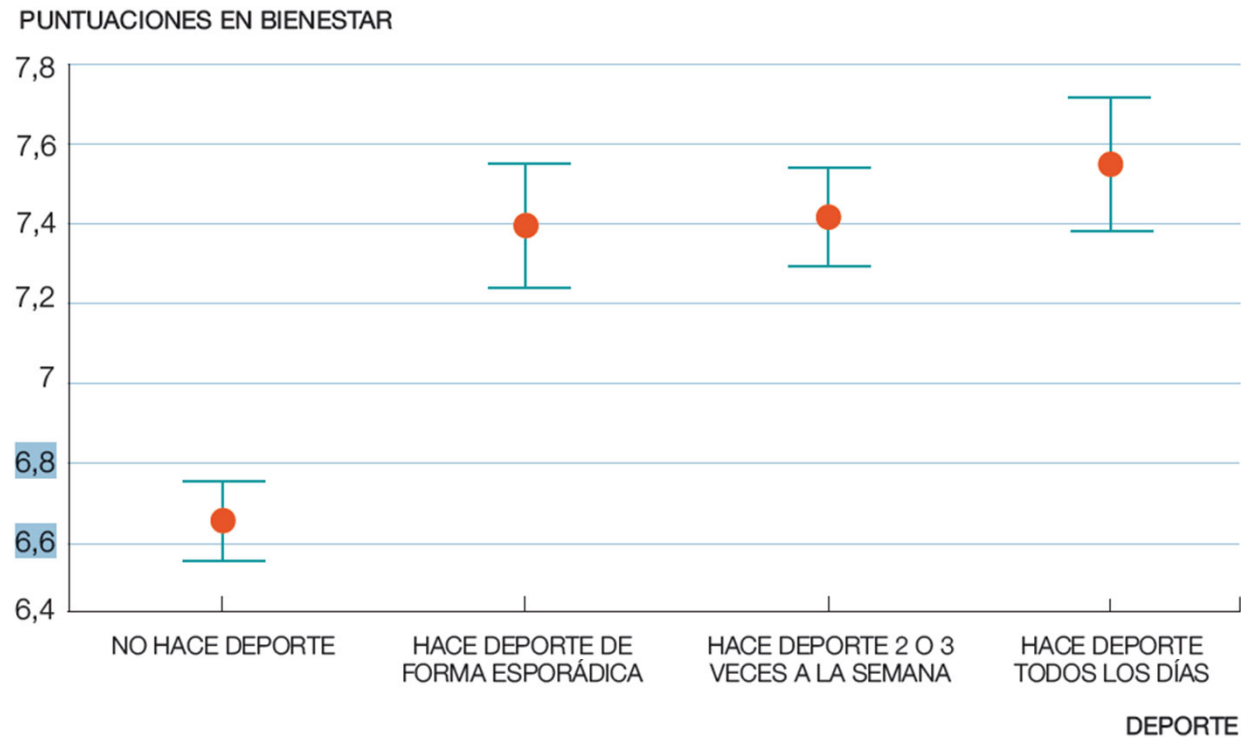


GRÁFICO 3.3

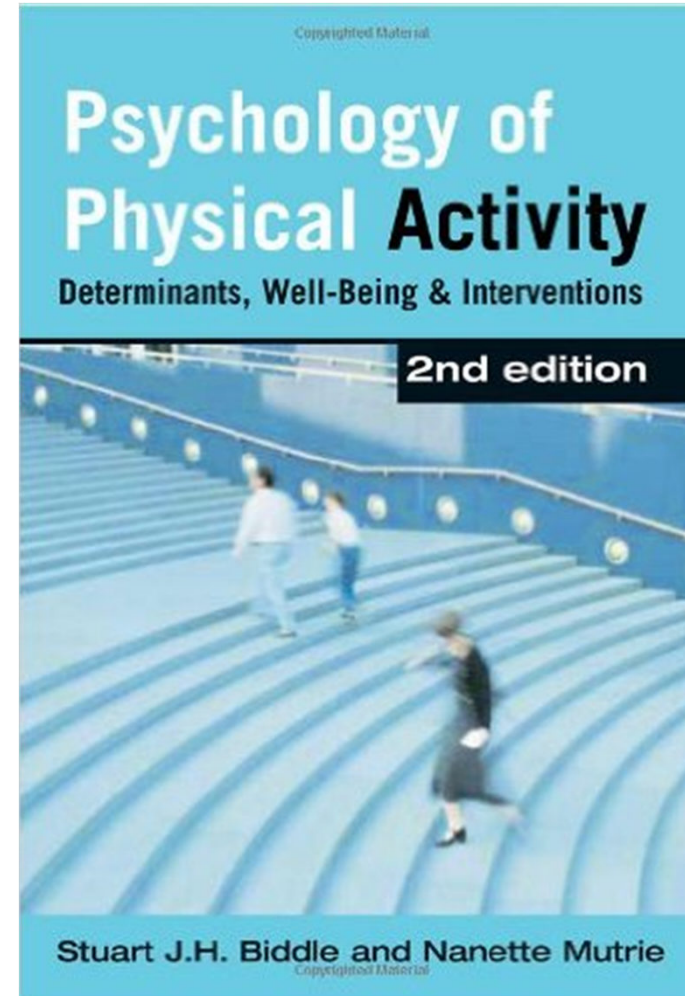
### Medias de bienestar según práctica deportiva realizada, con intervalos de confianza (95%)



Fuente: Estudio E0727 IESA-CSIC.



- 
- an enhanced self-image and sense of well-being,
  - better sleep habits,
  - less depression, stress, and anxiety, and
  - an improved outlook on life.
- ACSM, (2003).





---

### Table 5: Benefits of physical activity on mental health

Penedo, F.J. and J.R. Dahn, 'Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity', *Cur Opin Psychiatry* 2005, 18: 189–93: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16639173>

Taylor, B., J.F. Sallis and R. Needle, 'The relationship of physical activity and exercise to mental health', *Pub Health Rpts* 1985 100(2): 195–201: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/>

Warburton, D.E.R., S. Charlesworth, A. Ivey, L. Nettlefold and S.S.D. Bredin, 'A systematic review of the evidence of Canada's Physical Activity Guidelines for Adults', *Int J Behav Nutr Phys Act* 2010, 7: 39: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20459783>

Christine Hancock, (2011).



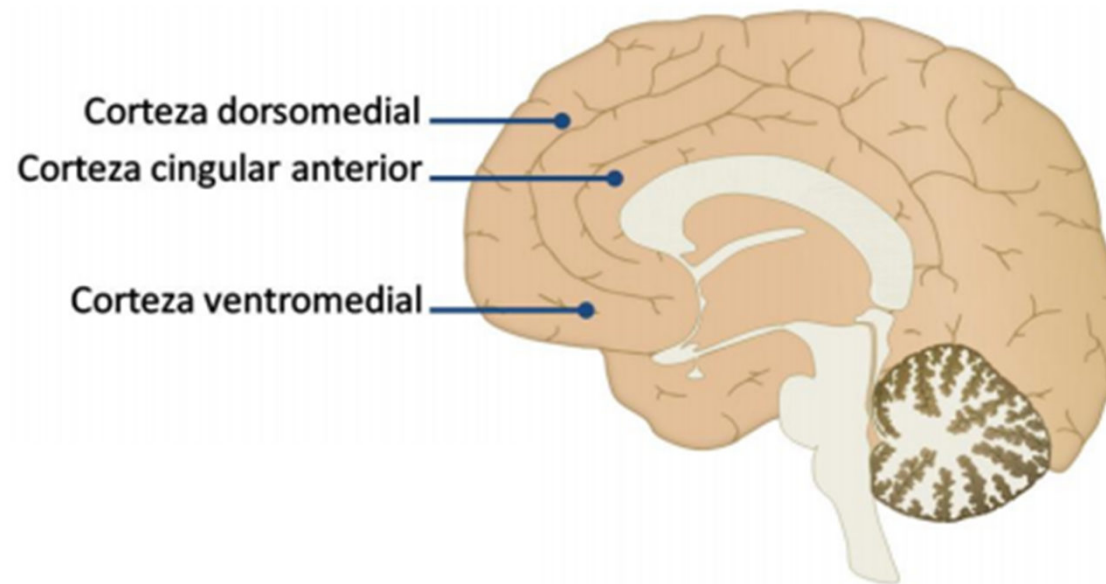


---

## conclusiones



La gratitud es un aspecto importante de nuestra vida y parte de la sociabilización humana; conlleva a beneficios tanto para la salud mental, como la física y las relaciones interpersonales. Por eso se debe cultivar todos los días.



Logatt, (2016).



---

## conclusiones generales de la jornada



- La evidencia científica de asociación de AF y BPS: indudable
- La evidencia bajo un prisma crítico: teoría-práctica
- Imprescindible multidisciplinariedad
- La AF debe ser individualizada y atendiendo a la multifactorialidad del sujeto y sus dimensiones o enfermedades

## conclusiones generales de los talleres

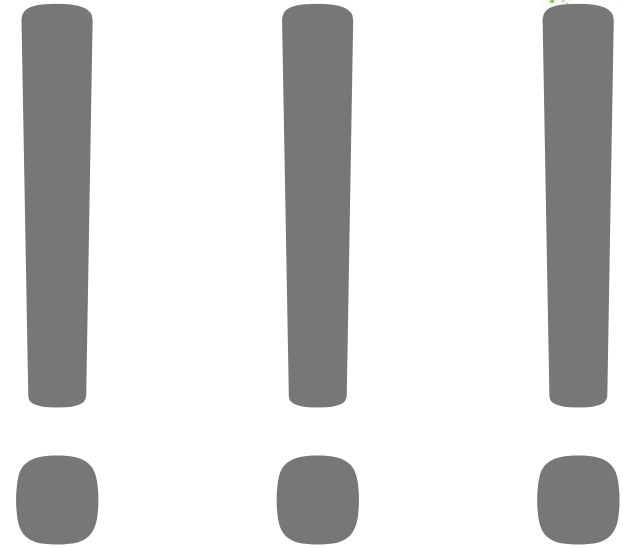
- Probable que haya siempre una herramienta para aquello que queramos medir
- Pequeñas herram. para diagnóstico, predicción, mejora. También para convencer de la validez del trabajo y motivar al individuo.

---

P.D.: estas conclusiones fueron recogidas durante la jornada y expuestas en los últimos 5 minutos antes de la clausura.

---

ESKERRIK ASKO  
GRACIAS  
THANK YOU



[gorka.iturriaga@ehu.eus](mailto:gorka.iturriaga@ehu.eus)