

3. Acérquese... ricos tamales

Beneficios de la actividad física en el paciente obeso

M.P.S.S. CRUZ FLORES VIANEY, M.C. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO

*Programas Universitarios: Tratamiento Integral de la Obesidad (TIO);
Obesidad, sobrepeso, salud y emociones, atención cognitivo conductual (O.S.S.E.A)*

INTRODUCCIÓN

La industrialización del pasado siglo, la globalización del actual, el vertiginoso avance tecnológico, y la forma de vivir que las sociedades avanzadas, son el motivo de la aparición de fenómenos como la obesidad, sedentarismo, el estrés, la depresión, y otro sinnúmero de enfermedades degenerativas, agravadas por el aumento de la esperanza de vida. (1)

En este caso es de nuestro interés el sobrepeso y la obesidad que hoy en día son un problema médico de creciente gravedad por su morbilidad y su alta y creciente prevalencia. La obesidad resulta de un desequilibrio entre el aporte calórico de la ingesta y el gasto energético dado por el metabolismo y la actividad física. Se define por un índice de masa corporal (IMC) ≥ 30 . El IMC se calcula con la ecuación: *peso (kg) / talla (m²)*. Una circunferencia de la cintura mayor de 90 centímetros en hombres, y de 88 centímetros en mujeres también es indicativa de obesidad. (3)

Esta entidad médica, asociada a su vez con morbilidad y mayor riesgo de mortalidad, es de muy difícil tratamiento y tiene una alta tasa de recurrencia. La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar múltiples complicaciones médicas.

Los factores conductuales y de estilo de vida son determinantes tanto de causa del problema como del éxito del tratamiento. En el estilo de vida actual existe poco espacio para el cuidado y mantenimiento de la salud, se le dedica atención, si acaso, cuando aparece algún malestar o enfermedad y es ahí cuando asistir al médico se convierte en la única opción para tratarse. La realidad es que se brinda poca atención al cuerpo y mente para mantenerlos en estados óptimos. Para ello existe una justificación permanente y es que el ritmo de vida al que se está acostumbrado en estos días es el de una vida ajetreada, con prisas; entre jornadas laborales extensas, actividades escolares y compromisos resulta casi imposible encontrar espacios y condiciones para mantener buena salud y en consecuencia, calidad de vida. Esto, sumado a los malos hábitos en alimentación, descanso y actividad física colocan a las enfermedades crónico-degenerativas como la causa número uno de mortalidad en México, muchas de ellas relacionadas con un estilo de vida sedentario, la obesidad y el sobrepeso. (2,3)

Se ha hecho hincapié en que la transición epidemiológica ha favorecido el exceso de peso en todos los grupos de edad. Este es un punto importante considerando que los factores culturales y el comportamiento del modelo de alimentación parecen ser muy relevantes tanto en la conformación de obesidad, como en su tratamiento. (1)

Por todo lo anterior resulta imprescindible el conocimiento preciso de las relaciones entre la actividad física y la salud, tanto física como mental, para prevenir el sedentarismo y desarrollar el bienestar físico y psicológico de la población. (1)

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La actividad física y el deporte son dos ámbitos que suscitan gran interés en la sociedad actual. Y es a partir de la década de los 90 es cuando desde organizaciones como *The Center for Disease Control and Prevention (CDC)*, *The President's Council on Physical Fitness and Sports* y *The American Heart Association (AHA)*, así como de la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* se inicia la carrera y el impulso de la Actividad Física como verdadera fuente de salud. (5)

Hoy en día entendemos como actividad física saludable, todo el movimiento del cuerpo humano que produce beneficios en el organismo, y mejora las capacidades condicionales y coordinativas, así como también mejora el bienestar psicológico, el intelecto y la cognición, y que contribuye a una mejora en el ámbito socio afectivo.

Se debe recomendar, una actividad física regular a lo largo de la vida, progresiva, adaptada a las capacidades individuales de cada individuo, que se realice de forma consciente, en la que se disfrute no solo de los beneficios sino también del propio proceso de la práctica. La actividad física saludable, siempre entendida desde sus tres ámbitos de intervención: rehabilitadora, preventiva y orientada al bienestar. (2.4)

La psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos.

Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico, como: (4)

Recibido en 15 de febrero de 2018.

Aceptado el 22 de marzo de 2018.

- Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.
- Las razones por las cuales un individuo practica o no una actividad deportiva.
- La medida en la cual la práctica de una actividad física puede ser benéfica o no para los individuos ansiosos o deprimidos.

Uno de los aspectos difíciles de combatir en la actividad física y del deporte que resultan perjudiciales en el tratamiento de pacientes obesos o con sobrepeso y que pueden ser desencadenantes de trastornos de alimentación (TA), son: (6)

- Presión social: la sociedad actual demanda un físico delgado y en forma.
- Presiones del entrenador: entrenadores obsesivos por el peso del paciente que demandan metas poco realistas.
- Presión de los grupos sociales: la opinión del grupo de compañeros y de la familia tiene importancia en determinados momentos del ciclo vital.

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

A partir del deporte, son muchas las personas que incrementan su socialización, y, consecuentemente, adquieren nuevas habilidades personales más adaptativas, mejorando las relaciones de tipo social y aprendiendo hábitos saludables y valores. Además, teniendo en cuenta la salud, es muy importante matizar que la práctica regular de ejercicio físico puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida sedentario y, a su vez, aumentar la esperanza de vida. Por otro lado se puede afirmar que, hoy por hoy, "el deporte es una herramienta reconocida no sólo como actividad física, psíquica, competitiva, sino también como actividad social y cultural. (7)

De este modo, debemos entender el deporte como una actividad que potencia y facilita la adquisición de hábitos saludables, a la vez que ofrece un contexto óptimo para el cambio de actitudes y comportamientos. Además, también debemos tener en cuenta su potencial en el campo del bienestar, ya que es una actividad motivadora que beneficia la salud psíquica y física. Por otro lado, no debemos despreciar la adquisición de habilidades sociales que conlleva la práctica deportiva estructurada, siempre modificando las actitudes de las personas en un sentido positivo para reinsertarse en la sociedad. (6,7)

La motivación

La motivación es necesaria en toda actividad psíquica; supone la existencia de una necesidad no satisfecha y es vivida como una inquietud o tensión que solo desaparece cuando se alcanza el objeto deseado, ya sea real o ideal. La motivación de una conducta puede deberse a impulsos y necesidades de la persona, como así también a los incentivos provenientes del mundo exterior. (6)

En el deporte, podemos determinar que existen dos tipos de motivación: una externa y otra interna. La primera tendrá que ver

con el reconocimiento a través del público, del premio (puede ser dinero en el caso de los deportistas profesionales), la fama.

La segunda responde a expectativas propias que todo ser humano acarrea objetivos, metas, deseo de éxito, posibilidad de disfrute del deporte aún en competencia.

Por lo tanto, cabe señalar que las personas físicamente activas suelen ser más optimistas y menos pesimistas que las personas sedentarias o inactivas, lo cual nos demuestra que a mayor actividad física, mayores beneficios físicos, psicológicos y personales. (7,8)

Personalidad y autoconfianza

La personalidad se refiere al propio sentido de la vida de un individuo, sus formas características de resolver los problemas y conseguir los objetivos que se ha forjado, como la valoración que hacemos sobre la valía que tenemos y que está basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre si mismos han ido recogiendo durante su vida. (9)

Ya refiriéndose al deporte, acorde con la personalidad se elegirán unos y no otros deportes que la estimulen positivamente.

Es decir, que todo esto indica que la persona no nace con un concepto fijo y estático de lo que es, sino que este se va formando y desarrollando progresivamente en función de muchas variables como son: rasgos de personalidad, necesidades psicológicas, educación familiar. (8)

En relación al género, los deportistas se diferencian de las deportistas por ser más activos, presentar índices mayores de agresividad, ser más competitivos y controlados. Por su parte, las deportistas se muestran como más organizadas y orientadas hacia un objetivo predeterminado. (10)

De este modo, se puede observar que el hecho de realizar alguna actividad deportiva supone beneficios en la mayoría de ocasiones, en este caso en los aspectos relacionados con la personalidad del individuo, ya que estos presentan niveles más adaptados y positivos en casi todas las categorías señaladas anteriormente, como por ejemplo: menores niveles de ansiedad, rabia, tensión, depresión, fatiga o confusión mental; acompañados de mayores dosis de vigor, capacidad de liderazgo, optimismo y autoestima, en general. (8,10)

Ansiedad

El estrés aparece siempre que las exigencias internas y/o externas superen las posibilidades adaptativas o los recursos del individuo. Si la situación de estrés permanece por largo tiempo y la persona no tiene las estrategias de afrontamiento adecuadas, entonces aumenta la probabilidad de enfermedad. Asimismo, los efectos del estrés pueden manifestarse a nivel somático fisiológico, por ejemplo, en un aumento de la frecuencia cardiaca, un aumento de la presión arterial, una secreción aumentada de adrenalina y otras hormonas propias del estrés. A nivel psíquico, se puede experimentar tanto en lo emocional (tensión, frustración, cansancio, monotonía) como en lo cognitivo (falta de concentración, problemas para razonar, para sintetizar, vincular ideas). (16)

A nivel de comportamiento, se manifiesta, tanto en lo individual como en lo social. A nivel individual se puede experimentar bajas en el rendimiento, pérdida de concentración, errores, problemas de coordinación. En lo social, se puede asociar a la vivencia de estrés, conflictos, agresiones y aislamiento.

De manera que, la vivencia de estrés compromete no sólo los procesos biológicos, sino también, los procesos psicológicos y sociales. (11)

Debido a que la ansiedad es una consecuencia del estrés y el ejercicio físico ha sido estudiado como una forma de influenciar la ansiedad, se centrará la atención en las relaciones que se establecen entre la ansiedad y el ejercicio físico, desde un punto de vista amortiguador, preventivo y protector sobre los recursos promotores de la salud mental.

El efecto ansiolítico del ejercicio aeróbico en personas saludables en los que quedaba probada la reducción de la ansiedad a consecuencia de la participación en actividad física, tanto en lo que a ansiedad de rasgo se refiere como a la de estado. Parece ser que al ejercicio regular diario puede reducir la ansiedad y evitar la aparición de una ansiedad crónica. (13,14)

Autoestima

El autoestima o percepción que una persona tiene de sí misma es un concepto que se va formando en la adolescencia y que tiene mucha trascendencia en aspectos como la autoestima y la satisfacción personal. La educación física está muy relacionada con el autoconcepto en esta etapa en la que muchos jóvenes empiezan a tomar conciencia de su cuerpo. Los jóvenes practican actividad física por diversos motivos, entre los que se encuentran los de demostrar sus capacidades físicas, conseguir aceptación social y divertirse. (12)

Asimismo, se observó una relación positiva y directa entre el nivel de actividad física y el de autoestima. En este sentido, debemos indicar como uno de los beneficios a nivel psicosocial que tiene la práctica deportiva regular en edades tempranas, la mejora de la propia percepción del niño. Las premisas planteadas en diversos estudios, las cuales sugieren que la actividad física puede desempeñar un papel protagonista en la prevención de la obesidad en niños y adolescentes, así como una mejora de la percepción que tiene un individuo de sí mismo. (12,13)

Los niños y jóvenes con baja autoestima se caracterizan por presentar una peor salud física, encontrando que los sujetos que llegan a la adolescencia con baja autoestima tienen un riesgo mayor de presentar hábitos no saludables y una salud mental más pobre. (11)

Algunas características propias para valorar la autoestima, estas están designadas de la siguiente manera:

- Aspecto físico.
- Relaciones con los demás.
- Personalidad.
- Cómo le ven los demás.
- Rendimiento profesional o académico.

- Realización de tareas cotidianas.
- Funcionamiento intelectual.

Verse bien físicamente mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de nuestra persona y hace que se auto-valore de mejor manera. (14,13)

La *imagen corporal* es un concepto psicológico complejo. (16). La actividad física incluye ejercicios de exposición al propio cuerpo, facilitando una apreciación más equilibrada, así como enfrentamiento de situaciones sociales evitadas. Los elementos cognitivos permiten la identificación y el cuestionamiento de creencias, esquemas y distorsiones cognitivas que afectan las experiencias cotidianas de la imagen corporal. Además, se utiliza para manejo de estrés y estrategias para obtener una relación más sana con el cuerpo y menos limitada a la apariencia. (15)

Una persona deportista con una percepción negativa de sí misma no se sentirá completamente capacitada para afrontar una exigencia externa. En cambio, si esta persona está satisfecha con su esquema corporal rendirá más y tendrá mayores resultados, no tanto a nivel físico, ya que esto ya depende de cada competición/competidor, pero si a nivel mental. (17)

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La práctica de actividad física no siempre está ligada a los beneficios físicos y aspectos de salud como los mencionados anteriormente; también se comprueba que la práctica de actividades físico deportivas está asociada con un menor grado de dolencias somáticas y con beneficios psicológicos y mentales. (15)

Existen diversos estudios que demuestran los beneficios psicológicos del entrenamiento físico, demostrando que la condición física se relaciona positivamente con la auto-percepción general de la salud, que mejora los estados de ánimo positivos y la autoestima; y disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés percibido. (17)

Los beneficios psicológicos que otorga la realización de la actividad física regular son innumerables. Por ejemplo, la sensación de bienestar corporal, el aumento de la capacidad de sentir placer hedonista y lúdico; disminución de la agresividad y la sensación de fatiga; así como mayor interacción social, la distracción o alejamiento de la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándose de las mismas, así como la sensación de manejar el afrontamiento del estrés. (18)

Con respecto a la asociación entre práctica de actividad física y bienestar psicológico se han pronunciado al respecto, el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos de Norteamérica que se expresa de este modo: (19)

- La condición física está asociada positivamente con la salud mental y el bienestar.
- El ejercicio físico está asociado con una reducción de las emociones estresantes como los estados de ansiedad.

- La ansiedad y la depresión son síntomas comunes de la falta de habilidad y de afrontamiento del estrés, y el ejercicio físico ha sido asociado con una disminución de estados de depresión y ansiedad leves y moderadas.
- El ejercicio físico realizado durante períodos prolongados se asocia normalmente con reducciones de rasgos como la ansiedad y el neocriticismo.
- Las depresiones severas requieren usualmente un tratamiento profesional, que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva, y/o psicoterapia, con ejercicio como un elemento adjunto.
- De la práctica apropiada del ejercicio físico se deriva la reducción de varios índices de estrés como la tensión neuromuscular, la tasa cardíaca en reposo, y algunas hormonas del estrés.
- Las opiniones clínicas mantienen en la actualidad que el ejercicio tiene efectos beneficiosos sobre los estados emocionales a través de todas las edades y en los dos sexos.
- Los individuos físicamente sanos que requieren medicación psicotrópica pueden realizar ejercicio físico cuando el ejercicio y la medicación estén sujetos a una atenta supervisión médica.

Como mecanismos de naturaleza psicológica se mencionan: a) el ejercicio físico favorece una mejor condición física, lo que dota a las personas que lo practican de una mayor sensación de competencia, control y autosuficiencia; b) El ejercicio es una forma de meditación que desencadena un estado de conciencia alterado y más relajado; c) el ejercicio es una forma de retroalimentación que enseña a las personas a regular su propia activación, proporcionando distracción, diversión, con tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables; d) El refuerzo social entre los practicantes puede conducir a estados psicológicos mejorados; e) El ejercicio compite con estados negativos como la ansiedad y la depresión, en los sistemas cognitivo y somático.(18)

Reduce el estrés y mejora la relajación

Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental. (11)

Mejora las funciones cognitivas y de memoria

El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y de la conexión entre ellas (sinapsis) incrementando así la creación de más células del hipocampo que son las responsables de la memoria y el aprendizaje. (11)

Mejora el estado emocional

Las depresiones representan el área más importante de los trastornos afectivos y una de las alteraciones mentales más frecuentes en nuestros días. Se entiende como tal una alteración de la totalidad del sistema de la personalidad cuyas manifestaciones se pueden identificar en diferentes niveles: a nivel emocional, en forma de tristeza, soledad, aislamiento.

En relación con el autoconcepto se expresa como sensación reducida de autovalía. En cuanto a las funciones vegetativas es observable en la pérdida de apetito, estreñimiento, desinterés sexual e insomnio. (17,19)

A nivel de comportamiento se palpa en fases alternativas de entecimiento y aceleración, en molestias corporales, dolor, debilidad y fatiga. Finalmente, a nivel cognitivo se manifiesta en la calidad de los procesos de pensamiento, siendo característico altos índices de distracción, rumia de pensamientos, desesperanza, e indefensión. Por consiguiente, las definiciones de la depresión pueden variar notablemente, "de episodios de infelicidad que afectan a la mayoría de los individuos ocasionalmente, hasta episodios de bajo nivel anímico e incapacidad para conseguir disfrutar". (16)

Un gran número de estudios sugieren que el entrenamiento físico puede reducir los síntomas depresivos en poblaciones clínicas y no clínicas y en pacientes con síntomas de depresión alta. También se ha demostrado que la práctica de actividad física es tan efectiva como los medicamentos antidepressivos.(15)

BENEFICIOS SOCIALES

Se ha elaborado una lista con algunas de las principales características que nos llevan a afirmar que el deporte es un claro elemento de inclusión social: (19)

- Facilita la integración y la inclusión en el grupo y con el medio, además de desarrollar la sociabilidad.
- Enseña a trabajar en grupo y en equipo.
- Enseña a respetar adversarios, árbitros y reglas, decisiones, mostrando una transferencia a la vida real.

Enseña a mostrar respeto en el comportamiento, tanto si sales victorioso como si sales derrotado. Por todo ello, se hace indudable la afirmación de que el deporte promueve la inclusión social, ya que favorece y mejora las herramientas clave para la incorporación a la vida social cotidiana de las personas, en este caso, centrándonos en las que están en riesgo de exclusión o vulnerabilidad.(14)

Mejora la integración y las relaciones sociales

Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo. Si se realizan actividades que fomenten las relaciones interpersonales, como clases grupales, sesiones de ejercicio en conjunto con otras personas y deportes colectivos, se fortalecerán valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación, importantes en la interacción del individuo como ente social, y se favorecerá también la comunicación y la convivencia más allá de la actividad física.(12)

Mejora el rendimiento laboral

Numerosos trabajos analizan la relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y los indicadores positivos de rendimiento laboral; principalmente los efectos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados, demostrando que

el ejercicio físico se asocia de forma directa e indirecta con altos niveles de bienestar psicológico en las distintas facetas de la vida.

Las iniciativas encaminadas a promover la actividad física se dirigen principalmente a su realización en el tiempo libre. Sin embargo, en la actualidad hay un acuerdo general acerca de la necesidad de considerar que la actividad física también puede ser parte de la jornada laboral; sin excluir las actividades domésticas y de la movilidad urbana cotidiana o desplazamiento vial que realizamos.(16)

La actualidad el trabajo ocupa al menos un tercio de la vida de las personas y por la cantidad de horas dedicadas al día, representa una parte fundamental de la vida de millones de personas en todo el planeta, quienes invierten más horas de la semana en el trabajo que en sus hogares, fuera de ellos o disfrutando del tiempo libre con la familia o amigos.(19)

CONCLUSIONES

Conocemos la gran cantidad de beneficios y aspectos positivos que tiene la práctica regular de alguna actividad física, tanto a nivel psicológico como físico o social. Así pues, en lo referente a los aspectos psicológicos, cabe señalar que diversas investigaciones han concluido, que el hecho de practicar deporte afecta, positivamente, a los estados de ánimo, ansiedad y depresión, además de a la autoestima y al funcionamiento cognitivo.(8)

Como ya se ha ido mencionando anteriormente, se puede admitir que la autoestima tiende a facilitar el rendimiento deportivo, de modo que los individuos con una autoestima elevada podrán percibir, en la mayoría de ocasiones, la competición deportiva como un reto, con más exigencia, lo cual, consecuentemente, mejorará su rendimiento en el deporte practicado; mientras tanto, por otro lado, los participantes con una autoestima más baja percibirán el deporte como una situación amenazante, que perturbará su rendimiento deportivo, tanto a corto como a largo plazo. Se podría afirmar que tanto el miedo a la evaluación negativa como la sensibilidad a la ansiedad parecen influir de forma significativa en el rendimiento deportivo, con lo cual deberían ser tenidas en cuenta si se desea maximizar dicho rendimiento en los sujetos implicados.(4,13)

Se podría afirmar que las personas con baja autoestima suelen realizar comportamientos de riesgo para su salud, mientras que aquellos con alta autoestima tienden a llevar a cabo conductas mucho más saludables y adaptativas, a la vez que se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que muestran. Ante tales afirmaciones, podríamos enunciar que el hecho de llevar a la práctica un estilo de vida saludable, basado en una alimentación equilibrada y adecuada; evitando el consumo de alcohol, tabaco, u otras sustancias adictivas; abandonando posibles conductas de riesgo; y realizando algún tipo de actividad física de manera habitual, es un claro indicador de bienestar personal, el cual constituirán un buen nivel de auto concepto y autoestima, cabe tener en cuenta que tanto la autoestima como el auto concepto físico están enormemente influenciados por la edad, el género y la práctica físico deportiva que realiza un individuo en concreto, destacando que dicha práctica es el indicador que predice

con mayores niveles positivos la obtención de una autoestima elevada, lo cual confirma que las personas que hacen deporte tienen un auto concepto físico más positivo que las personas que no lo practican. (3,6)

REFERENCIAS

1. Sánchez Jiménez, A.; León Ariza, H.H. Psicología de la actividad física y del deporte Hallazgos, vol. 9, núm. 18, julio-diciembre, 2012, pp. 189-205 Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia
2. Gorka Iturriaga Madariaga, Vitoria-Gasteiz, 2016. *Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual*. Universidad del País Vasco 2016
3. González, J. *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte*. España: Fundación Oreki. . (2003).
4. Bersh, S. La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXXV, núm. 4, 2006, pp. 537-546. Asociación Colombiana de Psiquiatría. Bogotá, D.C., Colombia.
5. Zurita Ortega, F.; Castro Sánchez, M.; Rodríguez, S. Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. Rev Med Chile 2017; 145: 327-334
6. González Ilamonas, Figueroa Careira C., Lugli Rivero Z. Creencias sobre tratamiento, apariencia física, actividad física, alimentación en paciente obesos. Universidad central de Venezuela, vol. 20 N° 4 2017.
7. Sailema Torres, M.; Ruiz López, P.M.; Pérez Constante, M.B.; Cosquillo Chida, J.L. El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(3).
8. Espinoza, L.; Rodríguez, F.; Gálvez, J.; Vargas, P. Yáñez, R. (2011). Valoración del auto concepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. Revista motricidad humana, 12 (1), 22-26.
9. García, F. Jordi, M. (2012). Deporte y exclusión social extrema. Anduli Revista andaluza de ciencias sociales, 11, 133-144.
10. Guillén F., Gattás, M. (2004). Estudio de la autoestimación entre deportistas de ambos sexos. Revista de psicología y psicopedagogía, 3 (2), 125-139.
11. Martín, M.; Martínez, J. Ferro, S. (2012). Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas en la vejez. Anduli. Revista andaluza de ciencias sociales, 11, 23-39.
12. Molina, J., Chorot, P., Valiente, R., Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. Cuaderno de psicología del deporte, 14 (3), 57-66.
13. Moscoso, D., Muñoz, V. (2012). Deporte, inclusión y diversidad social, antecedentes. Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales, 11, 13-19.
14. Pedrosa, I.; Suárez-Álvarez, J.; García-Cueto (2012). Construcción de una escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo. Revista electrónica de metodología aplicada, 17 (2), 18-3.
15. Ruíz, L-M.; Rodríguez, P.; Martinek, T; Schilling, T Durán, L. Jiménez, (2006). El Proyecto Esfuerzo: un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social a través del deporte. Revista de Educación, 341, 933-958.

16. De Miguel-Calvo, J, Schweiger Gallo, I., Mozas-Majano, O, Hernández López, J. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 589-604.
17. García-Fernández, Pires Vega (2010). «Fidelización de usuarios mayores en centros de fitness: Gestión de clientes por programas de actividad física.» *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 103-106.
18. Jaén-Díaz, M. (2010). Predicción del rendimiento laboral a partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales. Sin publicar Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid España.
19. Infante, G. D.Villaroel, J. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 429- 444.
20. Reigal Garrido, A. Videra García, (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
21. Gorostiza, S., González-Suárez, A. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo entre el profesorado de educación secundaria. En *Investigando para Innovar en la Actividad Física y el Deporte* capítulo 29 (pp. 351 – 359).

Los beneficios de la actividad física

Te brindamos algunos tips:

- Para comenzar el día tenés que elongar antes de ducharte y acostarte.
- Optá por las escaleras y dejá de lado el uso del ascensor.
- Paseá a tu mascota. Los dos harán ejercicio y te distraerás de los pormenores de la jornada.
- Selecciona la música que más te guste y bailá todo el tiempo que quieras.



Fuente: <http://www.lr21.com.uy/salud/1226096-los-beneficios-de-la-actividad-fisica>