

MÓDULO 00:

MATERIAL DE APOYO Y GLOSARIO



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

FUNDAMENTOS BÁSICOS PSICOMOTRICES DEL EJERCICIO

Keim Velásquez

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal

Podemos destacar los siguientes factores psicomotrices:

- Esquema corporal
- Percepción espacial
- Percepción temporal

El esquema corporal representa la vivencia de la realidad y la posesión de percepción y de acción motriz del cuerpo; en definitiva, se entiende como la capacidad que tiene el individuo del conocimiento inmediato del propio cuerpo y de las relaciones que se establecen entre las partes que lo integran.

El esquema corporal está constituido por sensaciones propioceptivas (del propio cuerpo) y por sensaciones articulares, táctiles, visuales y laberínticas (sentido vestibular y del equilibrio), así como por numerosos aspectos psicológicos.

Es una función que se construye a lo largo de la vida, especialmente durante los primeros años; y, a partir de su dominio, se establece la diferenciación de los conceptos espaciales derecha-izquierda en sí mismo, en las demás personas y en los objetos del espacio que nos rodea. Debido a esto, para lograr una buena orientación espacial es necesario previamente un buen afianzamiento del esquema corporal y una correcta discriminación de la derecha e izquierda (lateralidad).

Dentro de la organización del esquema corporal aparecen conceptos como:

- **Imagen corporal:** representación que el individuo tiene de su cuerpo en un momento determinado. Ejemplo: al realizar un movimiento.
- **Imagen motriz:** representación del movimiento en concreto que realizamos con nuestro cuerpo. Especificamos cuáles son las posiciones adoptadas en realización del ejercicio.
- **Imagen de sí mismo:** percepción visual que el individuo tiene de su propio cuerpo.
- **Forma corporal:** percepción que el individuo tiene de dimensiones de partes del cuerpo.
- **Yo corporal:** ligado al psicoanálisis (Freud), donde se da la interacción de dos componentes: sensual-sexual, que dan lugar a la imagen que el individuo percibe de sí mismo.

La percepción espacial y temporal tienen una estrecha vinculación con el esquema corporal ya que el punto referencial básico lo constituye el propio cuerpo.

La **percepción espacial** es la dimensión mensurable en capacidad, volumen y extensión que ocupamos, los referentes son áreas, sitios, lugares, etc., es la distancia, la separación entre personas o cosas.

Tipos de espacio

- Espacio parcial: es lo que está más próximo al sujeto, lo que le rodea inmediatamente.
- Espacio total: se amplía la idea de superficie.



LA PILATERÍA®

01.

La **percepción temporal** implica dos aspectos:

- **Uno cualitativo:** que es la percepción de un orden, de una organización.
- **Otro cuantitativo:** que es la percepción de intervalo temporal de duración

En la percepción del tiempo inciden varios factores como la vista, el oído y las sensaciones propioceptivas que van a dar origen a las nociones de duración, cadencia, sucesión, velocidad y ritmo. La percepción más significativa del tiempo la da el ritmo. El ritmo rige la vida y como consecuencia rige la actividad de la persona a lo largo de su vida.

1.1 Lateralidad

La lateralidad es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda, dicho de otro modo, es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro. La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto, los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

Tipos de lateralidad:

- **Diestro:** predominio cerebral izquierdo. La parte derecha del cuerpo es la que se usa con preferencia.
- **Zurdo:** nos encontramos en el caso totalmente opuesto, ahora el manejo del cuerpo es el del lado izquierdo, pero el predominio cerebral es el del lado derecho.
- **Derecho falso:** se da sobre todo en personas que siendo zurdas se les obligó en su día a utilizar el lado derecho.
- **Zurdo falso:** suele ser producto de algún impedimento temporal de importancia o total.
- **Ambidiestro:** son casos atípicos, pues se muestran zurdos para algunas actividades y/o segmentos corporales, siendo diestros en otros aspectos.
- **Lateralidad cruzada:** propia de los que presentan un predominio lateral diestro en unos miembros y zurdos en los otros.

1.2 Actitud

La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. Una actitud es una tendencia a la acción adquirida en el ambiente en que se vive y derivada de experiencias personales. Es un estado de disposición psicológica, pero adquirida y organizada a través de la propia experiencia. Dicha disposición incita a la persona a reaccionar de una manera característica frente a determinadas personas, objetos o situaciones.

Tenemos una tendencia o predisposición adquirida relativamente duradera y no sólo duradera, sino que implica una orientación sistemática de la conducta hacia determinados objetos del mundo social. En otras palabras, las actitudes no son conductas sino predisposiciones adquiridas para actuar selectivamente, conducirse de determinada manera en la interacción social.

Hay que destacar que las actitudes no son innatas. Se trata de disposiciones adquiridas, aprendidas a partir de la interacción. Son relativamente durables, pero sólo relativamente, pues pueden ser modificadas por influencias externas.



Componentes de la actitud

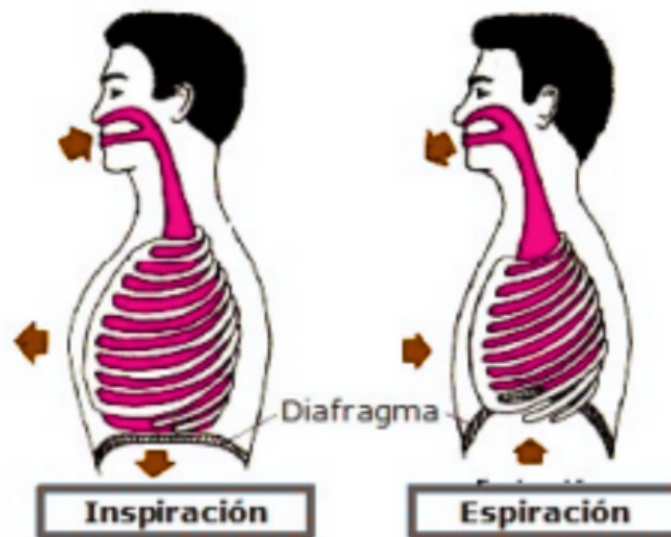
Toda actitud incluye cuatro componentes

- **Aspecto cognitivo:** creencias y opiniones hacia diferentes objetos o situaciones.
- **Aspecto afectivo:** las creencias y opiniones poseen componentes afectivos que generan atracción o rechazo.
- **Aspecto normativo:** como “debe” el sujeto comportarse ante determinada situación u objeto.
- **Aspecto comportamental:** en una situación específica estas creencias, opiniones, sentimientos y normas se traducen en acción. Por ejemplo, la discriminación.

Por tanto, nuestras actitudes vinculan nuestro aparato psíquico con el mundo en el que vivimos, por un lado se configuran a partir de nuestra experiencia en el mundo y por otro, orientan nuestro comportamiento en él.

1.3. Respiración

La respiración es un intercambio de gases que se produce en nuestros pulmones entre el cuerpo y el exterior, cambiando oxígeno por dióxido de carbono



Aunque esta actividad es regulada involuntariamente por las demandas de nuestro cerebro, por el auto-reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento.

Se puede decir que la respiración es un proceso involuntario y automático, en que se extrae el oxígeno del aire inspirado y se expulsan los gases de desecho con el aire espirado.

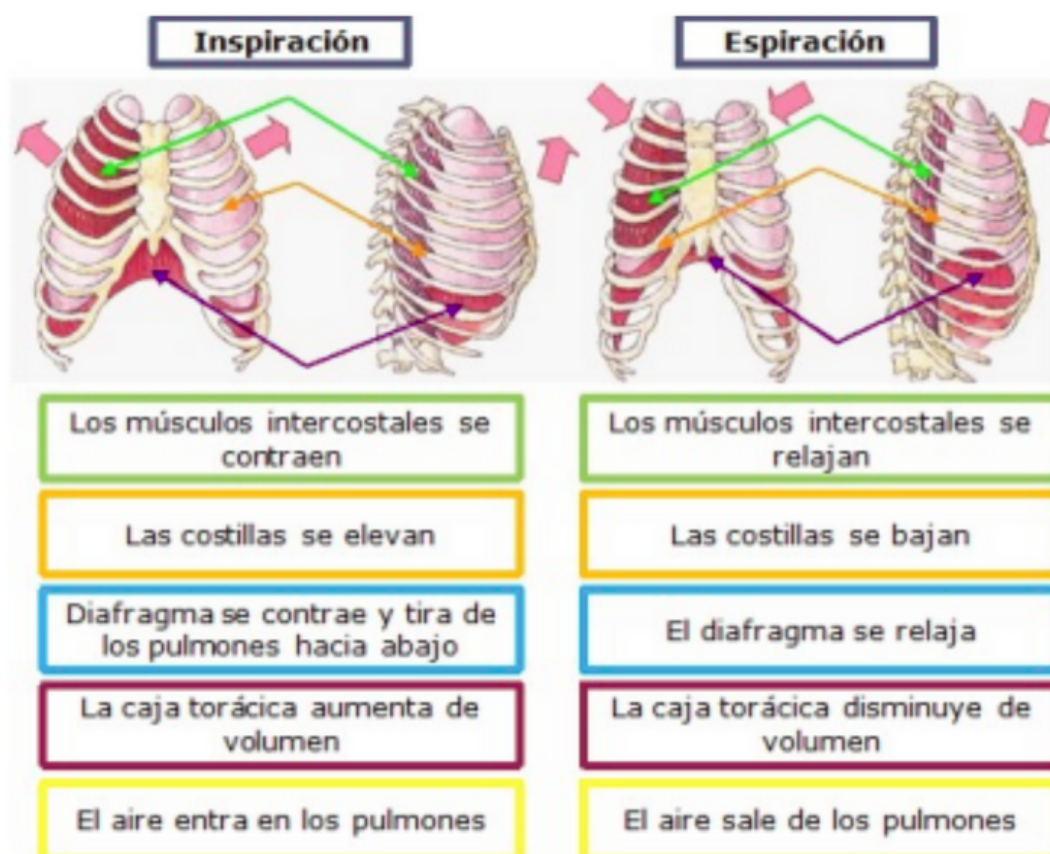
El aparato respiratorio lo forma la nariz, la boca, la tráquea, los pulmones y el diafragma. El diafragma es un músculo que divide el tórax y el abdomen, y es uno de los elementos más importantes a la hora de controlar nuestra respiración, teniendo como pilares la columna vertebral, las costillas o el esternón y separa el tórax del abdomen. Otros músculos presentes en el proceso de respiración son los intercostales, el escaleno, el pequeño serrato superior y los supracostales.



La respiración sigue tres partes rítmicas: la inspiración, una pausa y la espiración.

- **Inspiración:** se expande el área torácica y baja el diafragma, permitiendo la entrada del aire a través de la nariz y de la boca.
- **Pausa:** se mantiene el aire dentro de nuestros pulmones.
- **Espiración:** el diafragma presiona a los pulmones provocando la salida del aire al exterior. Para aprovechar la máxima capacidad de respiración, el diafragma debe bajar y permitir “llenar” la base de los pulmones. Tenemos que sentir como se infla nuestro abdomen.

Se pueden encontrar tres formas de respirar: abdominal, costal y clavicular. No obstante, se debe tener presente que la respiración completa y perfecta es la que integra cada una de estas tres formas de respirar como si fuera una sola.



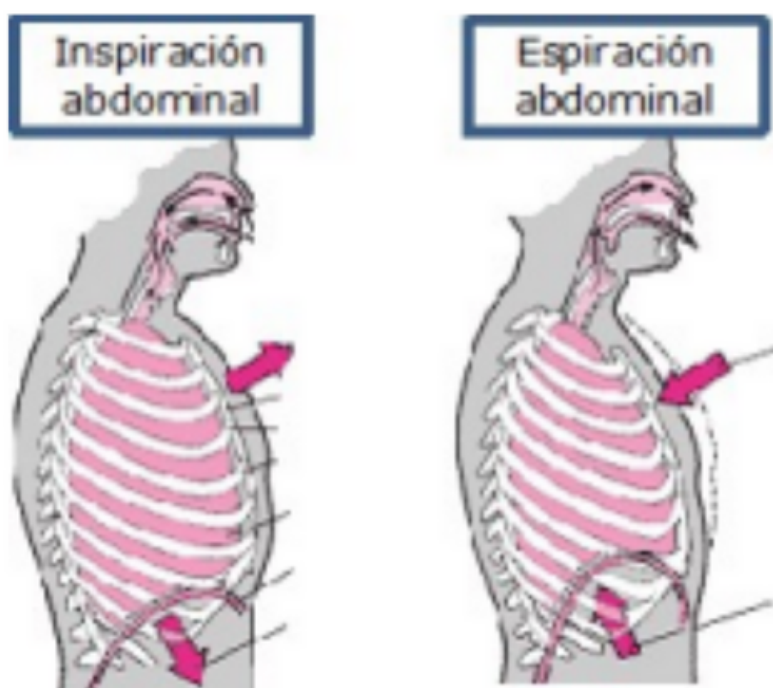
Respiración abdominal, baja o diafragmática

Esta es la respiración más común, la que está centrada en el abdomen. En el proceso de inspiración el diafragma baja cuando entra aire en los pulmones. Lo notamos porque el abdomen se hincha. Haga la prueba inspirando profundamente. Si no nota que el diafragma desciende y se le hincha el abdomen su respiración es deficiente. En el proceso de espiración abdominal, el diafragma sube, notará que el estómago desciende. Con la respiración abdominal ayudamos al buen funcionamiento de nuestro corazón, regulamos nuestros intestinos y bajamos nuestra presión arterial alta.

Durante la respiración se debe poner especial atención en la zona del ombligo. Se procede al hundimiento del vientre mientras se expulsa el aire por la nariz; se aspira lentamente también por la nariz mientras se hace que descienda el diafragma, de esta forma la pared abdominal se eleva hacia afuera mientras la parte baja de los pulmones se llena de aire. Al espirar, la pared del abdomen se hunde hacia adentro y así se fuerza la expulsión del aire por la nariz.

No es complicado, sólo se ha de prestar un poco de atención al principio hasta que se coja el ritmo y entonces ya involuntariamente se lleva a cabo esta respiración.

Esta forma de respirar acelera la circulación venosa, produciendo un masaje continuo a los órganos abdominales y contribuyendo a dotar a la respiración de amplitud, relajación y ritmo.

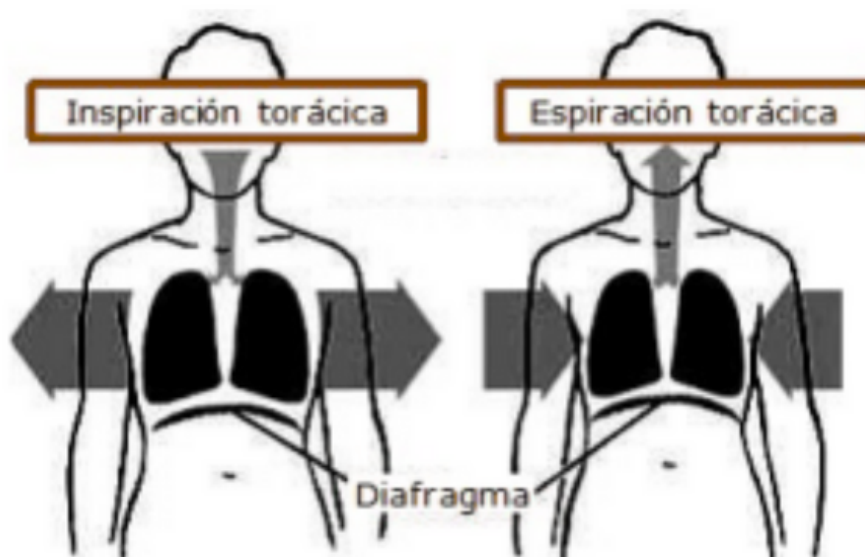


Respiración costal, media o torácica

Para proceder a este tipo de respiración, se debe poner la atención en la región media de los pulmones y, muy específicamente, en las costillas. En el proceso de inspiración se procede a llenar la región media inspirando y dilatando nuestro tórax. Si la combinamos con la anterior (respiración abdominal) veremos que la penetración de aire en los pulmones se hace más profunda y completa. En el proceso de espiración, las costillas descienden y debe hacerse en sentido inverso. Esto es, si se ha introducido aire en los pulmones, primero abajo en el diafragma y después en el tórax, ahora en la espiración el aire que sale es el de arriba, para expulsar con la ayuda del diafragma el aire residual.

Esta respiración se da cuando llenamos la zona media de los pulmones (normalmente ocurre una vez que se ha llenado la zona baja con la respiración abdominal). Así, como en la respiración abdominal el músculo que actúa predominantemente es el diafragma, en la respiración torácica actúan los músculos intercostales, que separan las costillas haciendo que el aire fluya hacia esa zona media.

Es un tipo de respiración utilizada frecuentemente, sobre todo cuando los músculos abdominales no tienen tono. Se caracteriza por el abombamiento del vientre y la expansión lateral de la parte baja de la caja torácica. Practicada conjuntamente con la abdominal, esta respiración contribuirá a crearle una capacidad pulmonar notable y relajante.



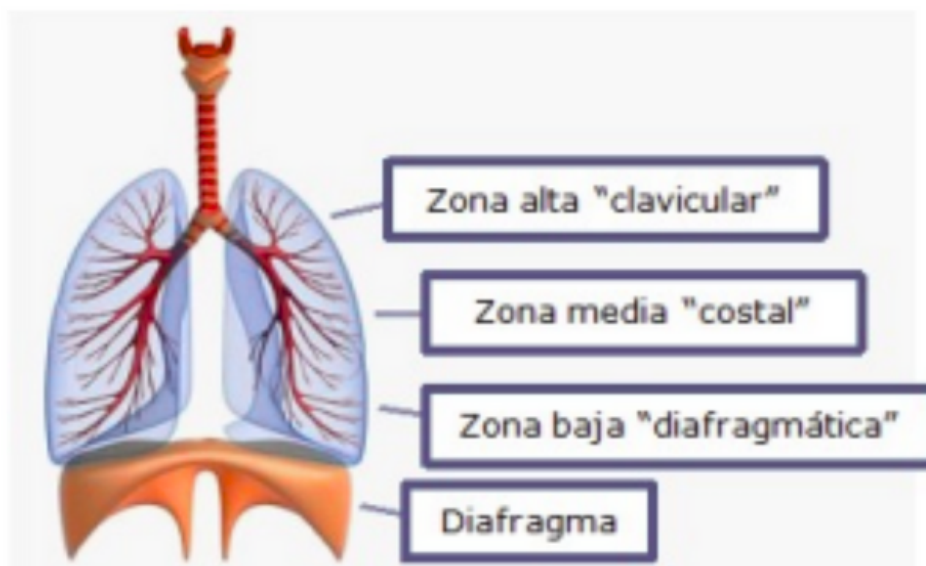
Respiración clavicular o alta

Esta respiración se da cuando se presta atención a la parte más alta de los pulmones, más concretamente, en las clavículas (es la zona más pequeña, así que recoge una menor cantidad de aire), y en la inspiración parece que las clavículas se levantan, de ahí su nombre. En el proceso de inspiración, se debe espirar con la parte más alta de los pulmones, teniendo que levantar las clavículas. Se observa que el aire que es capaz de absorber es escaso. En el proceso de espiración, se trataría del primer aire en salir.

Si practicáramos sólo este tipo de respiración se tendrá una respiración pobre, pues se observa que sólo se puede expulsar el poco aire que con mucho esfuerzo se ha podido introducir en los pulmones. El predominio o existencia de sólo una respiración clavicular es un signo comúnmente presentado en personas que padecen trastornos de ansiedad, tensiones nerviosas y/o personas deprimidas, entre otros. También algunas mujeres debido al embarazo (especialmente en los últimos meses, cuando el tamaño del bebé impide que el diafragma baje) mantienen un predominio de este tipo de respiración, aunque es importante que después del parto se recupere el movimiento diafragmático. Situaciones menos críticas son cuando hay preocupación o cuando se intenta mantener las ideas propias como sea.

Es bastante habitual en las mujeres y en ocasiones se debe a cuestiones estéticas (como mantener el vientre plano).

Por lo tanto, cabe concluir que con este tipo de respiración se produce un bloqueo del diafragma por causas emocionales. Inspiraciones y espiraciones cortas que no le permiten acceder a los pulmones la cantidad de aire que se observaban en la respiración abdominal y costal.



1.4. Relajación

La relajación se entiende como el hecho de tranquilizarse hasta lograr la calma, eliminando cualquier tipo de tensión tanto mental como corporal, así pues, con la relajación conseguiremos disminuir ambos tipos de tensiones.

Con esta técnica se pretende generar una sensación de descanso, favoreciendo el sueño y facilitando la recuperación orgánica general, y produce una disminución de la frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno y tensión muscular. En cierta medida hay un estado de satisfacción que acompaña a la percepción de que se es capaz de actuar sobre el propio cuerpo de manera voluntaria y lograr unos efectos deseados: calma, tranquilidad, armonía...

1.5. Orientación espacial

La orientación espacial es la capacidad para localizar el propio cuerpo en función de los objetos, así como, la capacidad de situar los objetos en función de nuestra propia posición.

En relación a la orientación espacial, tiene una especial relevancia la lateralidad ya que actúa como elemento fundamental de ésta. En efecto, la lateralidad es la sensación interna de la dirección corporal en relación al espacio circundante representando un proceso de maduración.

1.6. Estructuración y organización espacial

La estructuración espacial supone la capacidad que la persona ha de poseer para dominar determinadas relaciones espaciales, referidas a los tipos siguientes:

Relaciones topológicas: son las relaciones elementales que existen entre los objetos (separación, orden, etc.).

Relaciones proyectivas: se basan en las topológicas y sitúan los objetos en función de una perspectiva dada (apreciación de distancias y trayectorias, etc.).

Relaciones euclidianas o métricas: supone la capacidad de utilizar medidas de longitud, de volumen y superficie como referencia de los objetos a un sistema.

1.7. Orientación temporal

La orientación temporal hace referencia a la toma de conciencia o conocimiento de los cambios que suceden durante un período determinado.

La orientación del tiempo es una cualidad mental consciente que permite tomar conciencia de aspectos temporales como el presente (ahora), el pasado (antes) y el futuro (después).



1.8 Ritmo

El ritmo puede ser definido como proporción de tiempo entre diversos sonidos, movimientos, fenómenos o actos repetitivos.

El ritmo no es simplemente un factor perceptivo, sino que desempeña un rol fundamental para la mejora de los mecanismos autónomos de la ejecución motriz de base, localizados a nivel subcortical.

Podemos destacar la existencia de tres sistemas que intervienen en el desarrollo de la capacidad rítmica:

La **inducción rítmica**: originada por una reacción de percepción inmediata. Existe una sincronización efectiva entre el estímulo y la respuesta, fruto de una reacción y anticipación a una melodía o ritmo concreto.

La **discriminación cognitiva**: es el fruto de los procesos de asimilación, distinción y comprensión de las estructuras rítmicas.

La **ejecución motriz**: es el último nivel de la capacitación rítmica que, dependiendo del aprendizaje, hace intervenir los procesos de elaboración superior de conductas complejas y voluntarias.

1.9. Estructuración temporal

En la orientación temporal, podemos concretar dos componentes básicos:

Orden: es la distribución sucesiva e irreversible de las características y cambios de los hechos y situaciones que nos acontecen.

Duración: es la representación del tiempo físico medido en segundos, minutos, horas... que separa dos puntos de referencia temporales. Es equivalente al concepto de distancia espacial

La estructura temporal de las diversas secuencias del movimiento remite a la capacidad de organización temporal representada por el ritmo, concepto ya desarrollado en el apartado anterior.

Equilibrio estático: también es llamado equilibrio estable. Es la habilidad o facultad para mantener el cuerpo en cualquier posición (erguida o no) sin desplazamiento ni de él, ni de sus segmentos. Para que esto sea posible, la proyección vertical del centro de gravedad del cuerpo ha de caer dentro de la base de sustentación del mismo.

Equilibrio dinámico: es la habilidad para mantener la posición correcta que necesita el individuo para realizar la acción conveniente, pese a los constantes cambios de posición y al desplazamiento de su centro de gravedad. En este tipo de equilibrio se producen continuamente la pérdida y recuperación de equilibrios estáticos, es decir, se superan sucesivamente pequeños desequilibrios.

Respiración

La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo, a la resolución muscular, a la relajación segmentaria. En muchas ocasiones las alteraciones respiratorias están vinculadas a alteraciones de tipo psicomotriz. La respiración es un fenómeno biofisiológico del cual es fácil concientizarse, si interviene la voluntad.

Es importante conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Cuando se trabaja con niños/as, no se debe forzar en la espiración, pues pueden provocar mareos, fatiga, náuseas, etc.



Las **apneas** pueden referirse a la ausencia de la respiración. Una apnea como enfermedad sería el cese completo de la señal respiratoria. En otras palabras, la apnea es la capacidad de permanecer en ausencia de movimientos respiratorios. En las pruebas acuáticas, entrenar esta capacidad puede tener ciertos beneficios, sobre todo a nivel circulatorio, donde el cuerpo se ve privado de la continuidad de oxígeno y despliega adaptaciones para optimizar el aprovechamiento de éste.

Se pueden encontrar dos tipos de apnea:

- Con aire en los pulmones (el organismo va a hacer adaptaciones encaminadas a ventilar la mayor parte de los alvéolos pulmonares, cuando normalmente solemos utilizar sólo unas zonas).
- Sin aire en los pulmones (lo que se facilita es el retorno venoso, en el que todavía queda parte de oxígeno).

En definitiva, con la apnea se optimiza el uso del oxígeno..

Algunos consejos para entrenar adecuadamente la apnea:

- Un estado de relajación óptimo es ideal para entrenar la apnea. No se aconseja hacer apnea después de un entrenamiento duro o un día en que haya predominado el estrés.
- No hay que hiperventilar o tomar aire muchas veces seguidas antes de hacer la apnea, esto puede engañar al cuerpo con la sensación de que tiene mucho oxígeno y luego jugar una mala pasada, simplemente basta con tomar aire un par de veces y de manera normal antes de sumergirse.
- Si se va a hacer apnea pasiva con aire en los pulmones, es necesario tener un apoyo para evitar salir a la superficie por efecto de la flotación. Lo más fácil es agarrarse a las escaleras de la piscina, aunque también puede servir el bordillo o las corcheras.
- Para entrenar la apnea es importante tener presente la seguridad, por lo tanto, lo mejor es entrenar con otra persona cerca y que esté expectante de los entrenamientos propios.

Por otra parte, la **hipoxia** es un estado en el cual el cuerpo completo (hipoxia generalizada), o una región del cuerpo (hipoxia de tejido), se ve privado del suministro adecuado de oxígeno. Esto lo hacen algunos deportistas para privar al organismo de las cantidades normales de oxígeno para que se acostumbre a trabajar en estas situaciones de estrés. Para entender mejor este concepto, es necesario interpretarlo realizando pruebas de habilidades acuáticas básicas, y de esa forma pensar en los elementos respiratorios, ya que sin una respiración correcta no se podría nadar más que unos pocos metros sin ahogarse, tragar agua y cansarse. La hipoxia en este caso sin presencia de agua, actúa de la misma forma.

En principio la mecánica de la respiración es muy simple: coger aire por la boca y expulsarlo dentro del agua. Este ejercicio se complica cuando se tiene que coordinar con el movimiento de pies, brazos y cuerpo.



Resumen

El **esquema corporal** representa la vivencia de la realidad y la posesión de percepción y de acción motriz del cuerpo; en definitiva, se entiende como la capacidad que tiene el individuo del conocimiento inmediato del propio cuerpo y de las relaciones que se establecen entre las partes que lo integran.

La **percepción espacial** es la dimensión mensurable en capacidad, volumen y extensión que ocupamos, los referentes son áreas, sitios, lugares, etc. es la distancia, la separación entre personas o cosas.

La percepción más significativa del tiempo la da el **ritmo**. El ritmo rige la vida y como consecuencia rige la actividad de la persona a lo largo de su vida.

La **lateralidad** es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda, dicho de otro modo, es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro.

La **actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas.

La **respiración** es un intercambio de gases que se produce en nuestros pulmones entre el cuerpo y el exterior, cambiando oxígeno por dióxido de carbono.

La **relajación** se entiende como el hecho de tranquilizarse hasta lograr la calma, eliminando cualquier tipo de tensión tanto mental como corporal, así pues, con la relajación conseguiremos disminuir ambos tipos de tensiones.

La **orientación espacial** es la capacidad para localizar el propio cuerpo en función de los objetos así como, la capacidad de situar los objetos en función de nuestra propia posición.

La **orientación temporal** hace referencia a la toma de conciencia o conocimiento de los cambios que suceden durante un período determinado.

El **ritmo** puede ser definido como proporción de tiempo entre diversos sonidos, movimientos, fenómenos o actos repetitivos.



GLOSARIO

Salud

Es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizado por un continuo con polos positivos y negativos. Positivos para la salud se asocia con una capacidad para disfrutar de la vida y para resistir los desafíos, no es solamente la ausencia de enfermedad. Negativos en la salud está asociado con la enfermedad, y en el extremo, con la muerte prematura.

Salud cardio metabólica

Interacción de la presión arterial, los lípidos sanguíneos, la glucosa y la insulina en la salud.

Salud y actividad física

Actividad que, cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o fútbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividad física beneficiosa para la salud.

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. En las presentes directrices, la actividad física en general se refiere al subconjunto de la actividad física que mejora la salud.

Recreación

Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.

Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Conjunto de actividades que una persona practica de forma voluntaria en su tiempo libre (el tiempo que resta de las necesidades fisiológicas, secundarias, de trabajo, etc.). Se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de 24 horas

Tarea motriz

Conjunto de condiciones materiales y/o de obligaciones que definen un objetivo; la realización y ejecución del mismo, requiere de la intervención de las conductas motrices (de movimiento físico) de uno o más participantes. En el caso de las justas deportivas, ese conjunto de obligaciones se encuentra determinado en un reglamento formulado por directivas y debe ser seguido con rigurosidad a fin de que los jugadores se encuentren en igualdad de condiciones a la hora de disputar un título. De igual modo se pueden presentar ilustrativos que regulen los movimientos y estas tareas motrices deben compartirse con antelación y ser entrenadas



Ejercicio

Es una subcategoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finalista en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. «Ejercicio» y «entrenamiento físico» con frecuencia se utilizan indistintamente y se refieren en general a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio con el objetivo principal de mejorar o mantener la condición física, el rendimiento físico o la salud.

Entrenamiento

Preparación metódica que realiza una persona, con el fin de obtener un mejor rendimiento en determinadas actividades físicas. Este consta del seguimiento de pasos planeados en los que intervienen diversos patrones como el tiempo, la intensidad y la fuerza aplicada y cuyos resultados son visibles en un lapso de tiempo proporcional al logro mediante las prácticas de acondicionamiento físico.

Bailar

Mover el cuerpo al son de la música y de forma acompañada.

Inactividad física

Un nivel insuficiente de actividad física para cumplir las presentes recomendaciones de actividad física.

Entrenador personal

Un profesional que trabaja con individuos para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de fitness y salud mediante la creación de programas personalizados de ejercicio y nutrición.

Instructor

Persona que tiene la profesión de instruir a personas en la ejecución de una metodología o función, esta palabra posee un origen etimológico del latín “instruere” el cual significa la transmisión de una doctrina de manera sistemática, cumpliendo uno o más objetivos ya planteados; para cumplir con esto el instructor debe estar capacitado científica, artística y técnicamente y así poder enseñar a los demás las técnicas que necesita para el desarrollo de una función. Los instructores no son solo aquellos hombre o mujeres que transmiten información necesaria para la ejecución de una técnica, también se considera instructor a aquellos manuales de aparatos que indican cómo manejar dicho equipo, en otras palabras todo lo que brinde información necesaria para el manejo de un aparato o desempeño de una labor será considerado un instructor

Profesor

Aquella persona que se dedica profesionalmente a la enseñanza de algo.

Es decir, el profesor, también denominado como maestro o docente, dependiendo del lugar del mundo de habla hispana en el que se encuentre, se ocupa de enseñar a otros individuos que justamente quieren aprender sobre el tema, arte o ciencia que el profesor domina. A los individuos que aprenden se los denomina popularmente como alumnos y este pasaje de conocimientos del profesor a sus alumnos normalmente se da en un espacio destinado especialmente a tal efecto, una institución educativa.



Kinesiología

Son técnicas terapéuticas que ayudan a que una persona recupere el movimiento normal de ciertas partes de su cuerpo. Proviene del griego 'kinesis' que significa 'movimientos' y es una disciplina que estudia el movimiento corporal y, concretamente, la reacción muscular ante un factor estresante o de sobrecarga.

Tono muscular

Es un estado de tensión fisiológico que presentan los músculos constantemente, con el fin de mantener a estos tejidos activos sin generar un movimiento. Por lo cual, se lleva a cabo gracias al intercambio de acción que producen las fibras musculares, lo que quiere decir que estos elementos se van turnando para evitar que aparezca la fatiga.

Contracción muscular

Es un suceso organizado y natural que se ejecuta a nivel de los músculos cuando las fibras y las proteínas de su interior se unen, y se produce una tensión en la zona, logrando así el movimiento ya sea del músculo esquelético o del músculo cardíaco.

Calambre

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambres musculares, especialmente en las piernas, por la noche. Pueden ser dolorosos y durar de unos segundos a varios minutos.

Lesión

Daño físico causado por una actividad o accidente.

Educación física

Es una forma de intervención pedagógica que se manifiesta en toda la expresión del ser humano, su objeto de estudio no es solo el cuerpo en su aspecto físico, sino, en su corporeidad, en el cual nos proponemos educarlo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y aceptarlo

Edad biológica

Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

Aptitud física

Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias. La aptitud física incluye una serie de componentes que consiste en la capacidad aeróbica (potencia aeróbica), la resistencia del músculo esquelético, la fuerza del músculo esquelético, el poder del músculo esquelético, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad de movimiento, el tiempo de reacción, y la composición corporal.



Actividad base

Las actividades de intensidad leve de la vida diaria, como estar de pie, caminar lentamente, y levantar objetos livianos. Las personas que hacen una única actividad de referencia se consideran inactivas.

Cultura física

De origen social, retrata el conjunto de valores materiales y espirituales, con los que las personas resaltan el papel de la actividad física, el deporte y el entrenamiento, como causal del avance social, la mejora de la salud y el respeto por las diferencias. Cuenta con un valor educativo, bajo el cual se cree que su integración al crecimiento humano facilita las competencias ciudadanas y ayuda al individuo a tener un mejor equilibrio tanto consigo mismo como con su entorno. En la cultura física, el movimiento cultural es la base de la armonía y del desempeño de aptitudes mayores como la cognitiva y de dimensiones familiares, recreativas y productivas.

Juego

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

Deporte

Actividad física ejercida como un juego o competición, cuyo desarrollo supone la adopción de normas estrictas y entrenamiento en un campo de juego determinado. Su desarrollo implica la interacción (o no) con otras personas y siempre el enfrentamiento en pro de mejorar la eficacia y figurar en diversos listados calificativos. En el deporte, los implicados están sujetos a la sistematicidad, autosuperación, y a la recreación, mientras que en labores educativas, los practicantes cuentan con el carácter lúdico, pedagógico, formativo y crítico.

Deporte colectivo

Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros y oposición a los deportistas contrarios, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil.

Estilo de vida y actividades

Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable. Ejemplos incluyen la toma de las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar para hacer los mandados en lugar de conducir, bajar de un autobús una parada antes o estacionar más lejos de lo habitual para caminar hacia un destino



Actividad física aeróbica

Actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica durante un período prolongado de tiempo. La actividad aeróbica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

Actividad física anaeróbica La actividad física anaeróbica es un ejercicio de corta duración pero de alta intensidad como el levantamiento de pesas y las carreras cortas y supone una demanda de oxígeno superior al aporte de oxígeno.

Resistencia

La capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Fuerza

A la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Actividades de fortalecimiento muscular relativa

Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

Actividades de fortalecimiento óseo relativa

La actividad física principalmente diseñada para aumentar la fuerza de sitios específicos en los huesos que componen el sistema esquelético. Las actividades de fortalecimiento óseo producen un impacto o fuerza de tensión en los huesos que promueva el crecimiento y la resistencia ósea. Correr, saltar la cuerda, y levantar pesas son ejemplos de actividades para fortalecer los huesos.

Calentamiento

Ejercicios y movimientos suaves que preparan al cuerpo para la actividad física intensa.

Latidos

Los latidos del corazón son pulsos electromagnéticos generados por tu propio corazón desde el día en que te formaste. Y con los años el corazón al igual que una pila se gasta y por eso al morir de viejos la razón es que esos pulsos se acaban deteniendo la circulación de una manera totalmente no dolorosa.

Taquicardia

Es una pulsación cardíaca rápida que se inicia en los ventrículos y se caracteriza por 3 o más latidos ventriculares prematuros consecutivos.



Coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo (resistencia) y para desplazar objetos pesados (fuerza). Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación

- **Coordinación segmentaria.** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

- **Coordinación óculo-pedal/podal.** los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y
- **Coordinación dinámica general.** Intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.
- **Coordinación dinámica general.** Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.
- **Coordinación Espacial.** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Balance

Es un componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo al mismo tiempo parado o en movimiento.

Equilibrio

El poder del deportista de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de disturbios.

Se define el equilibrio como, el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad.

Es el dominio del cuerpo en el espacio, reduciendo cada vez más el área de sustentación, elevando el centro de gravedad o controlando la trayectoria del mismo en diferentes posiciones. Habilidad para mantener el cuerpo en posición estable y controlada.

Flexibilidad

A la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación. La flexibilidad es específica para cada articulación y depende de una serie de variables específicas, incluyendo pero no limitado a la tensión de los ligamentos y los tendones específicos. Los ejercicios de flexibilidad aumentan la capacidad de una articulación de moverse a través de su rango completo de movimiento.



Duración

Es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos

Densidad del ejercicio

Es la relación entre la duración del esfuerzo y la longitud (duración) de la pausa de recuperación o descanso.

Frecuencia

Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

Intensidad

La intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Progresión

Es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Repeticiones

El número de veces que una persona levanta un peso en el músculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

Intensidad moderada de actividad física

En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en 3,0 a 5,9 veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad moderada por lo general es un 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa de actividad física

En una escala absoluta, la actividad física que se realiza en el 6,0 o más veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad física, por lo general es un 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

Intensidad relativa

Es el nivel de esfuerzo requerido por una persona al hacer una actividad. Cuando la intensidad del uso es relativa, la gente presta atención a cómo la actividad física afecta el ritmo cardíaco y la respiración.

Intensidad absoluta

Es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.



Frecuencia cardíaca máxima

El más alto valor de pulsaciones que puede alcanzar el corazón cuando se realiza un esfuerzo hasta el agotamiento. Para varones, se calcula restando de 220 la edad del individuo; para damas $fc_{max} = 226 - \text{edad}$. Este valor es sólo una aproximación y puede tener errores del 10% o más. Es necesario señalar que existen valores tanto para mujeres y adolescentes y estos varían de acuerdo a varios autores.

El método más fiable que nosotros recomendamos: $FC_{máx.} = 207 - 0,7 \times \text{edad}$.

Frecuencia cardíaca de entrenamiento

(Fce) Es el ritmo cardiaco que se mantiene durante la realización del ejercicio. Sirve para controlar la intensidad del esfuerzo.

Fórmula de Karvonen: (1985) Para determinar la frecuencia cardíaca de entrenamiento:

- $Fce = \%Rfc + Fc_{rep}$; $Rfc = Fc_{max} - Fc_{rep}$

Donde Fce = Frecuencia cardiaca de entrenamiento; Rfc = Reserva funcional del corazón; Fcm = Frecuencia cardíaca máxima y Fcr = Frecuencia cardíaca en reposo.

La dosificación de la reserva funcional del corazón, se establece:

70% = Trabajo aeróbico; 80% = Trabajo aeróbico-anaeróbico; 90% = Anaeróbico.

Para la realización del trabajo aeróbico, se procede de la siguiente forma: Atletas noveles: Edad = 13 años. Sexo = masculino

- $Fc_{max} = 220$ $Fcr = 66$ ppm.
- $Rfc = 70\% = 0,70$
- $Fce = ((220 - 66) \times 0,70) + 66 = (154 \times 0,70) + 66 = 107,8 + 66 = 173,8$

Nota: Esta cifra (173,8) significa, que no se debe sobrepasar la frecuencia de entrenamiento, para garantizar el máximo trabajo aeróbico.

Expresión corporal

Facultad propia de individuos dedicados a la exteriorización de los estados de ánimo, por lo que comúnmente es llamada del lenguaje corporal. La comunicación suele ser espontánea e instintiva y al mismo tiempo calculada, eliminando el histrionismo e intentando acentuar la información y con probabilidades de modificarla.

Expresión dinámica

También llamada coloquialmente 'educación del movimiento', es el aspecto del entrenamiento encargado de la sofisticación de cada uno de los movimientos corporales y en el que juega un papel importante la estética, la espontaneidad y la corrección de figuras. Es comúnmente utilizado para disciplinas que impliquen el uso de las extremidades y del cuerpo en sí, a fin de llevar a cabo posturas correctas que permitan la perfección, tales como la natación, la gimnasia rítmica, el patinaje artístico e incluso las barras paralelas.



Expresión motriz

Capacidad de una persona de ejecutar movimientos específicos de cierta disciplina, manteniendo un equilibrio corporal completo. La expresión motriz busca transmitir emociones y sentimientos, mediante un lenguaje estrictamente corporal, sin que ello implique de manera necesaria la expresión facial. Esto permite conocer las diversas manifestaciones culturales, rítmicas y artísticas de variadas comunidades en diferentes campos.

Habilidad

Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

Sinónimo de destreza que es adquirida, susceptible de ser mejorada y perfeccionada.

Capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones a otras.

Holístico

Pensamiento filosófico que reclama el análisis de un sistema como un todo, de forma global e integrada y que no permite su explicación desde la suma de sus partes. En el campo de la educación física, lo holístico encuentra su norte en la creencia constructiva de que la persona halla el significado de su existencia, cuando toma habilidades sociales, físicas y en contacto con su medio, que le permitan el autorreconocimiento y despierten la pasión por el aprendizaje.

Nutrición

El estudio de los alimentos y cómo el cuerpo los procesa para mantener la salud y el bienestar.

MET

El equivalente metabólico de una tarea (MET), o sencillamente el equivalente metabólico, es una medida fisiológica que expresa la intensidad de las actividades físicas. Un MET es el equivalente de la energía gastada por una persona mientras está sentada en reposo.

Salud alimentaria

Este concepto reúne cualidades de protección y seguridad, basadas en la regulación de la alimentación y en el papel de la misma en el desarrollo corporal. El principio de esta es el conocimiento de las propiedades de los nutrientes, las combinaciones, las eliminaciones y los cambios en los hábitos de vida a fin de mejorar el equilibrio entre mente y cuerpo. La salud alimentaria demanda de un mayor control sobre lo que se consume y forma parte del desarrollo de habilidades motrices.

Obesidad

Enfermedad centrada en una inadecuada alimentación general. Esta patología desencadena otras enfermedades tanto o más peligrosas como la diabetes, arterioesclerosis e infarto. Su tratamiento, salvo en casos extremos, se basa en la dieta y el ejercicio físico.



Metabolismo

Se llama metabolismo al conjunto de las reacciones químicas que desarrollan las células cuando se encargan de la degradación o de la síntesis de diferentes sustancias. Se trata de múltiples procedimientos que posibilitan el crecimiento, la subsistencia y la reproducción de cada célula.

Macro nutrientes

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los micronutrientes como las vitaminas y minerales en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Kilocalorías

Energía térmica que equivale a mil calorías, es decir, la cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un litro de agua a quince grados.

Kinesis

Significa movimiento y en medicina designa la acción del sistema nervioso central manifestada a través de los músculos. En parapsicología se aplica al término psicokinesia (psicokinesia) para definir el grupo de fenómenos parafísicos en los que la mente influye dinámicamente sobre la materia y la pone en movimiento.

Gasto calórico total (gasto energético total)

Para mantener el organismo su equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario. Si consumimos más energía de la necesaria se engorda y si consumimos por debajo de las necesidades se adelgaza. El organismo no es una excepción al primer principio de la termodinámica.

Insulina

Hormona que ayuda al organismo a utilizar la glucosa para obtener energía. Es la hormona más anabolizante del cuerpo humano y la producen las células beta del páncreas.

Jogging

Anglicanismo, que proviene del gerundio del inglés "to jog", que significa correr despacio a velocidad sostenida.

Radicales libres

Son moléculas inestables y muy reactivas, para conseguir la estabilidad modifican a moléculas de su alrededor provocando la aparición de nuevos radicales, por lo que se crea una reacción en cadena que dañará a muchas células y puede ser indefinida si los antioxidantes no intervienen. Los radicales libres producen daño a diferentes niveles en la célula.



Hidratación

La hidratación es el agua que aporta la sangre a la piel, junto con el oxígeno y los nutrientes, durante el pasaje desde los vasos hacia los tejidos. Cuando hablamos de hidratación, inmediatamente pensamos en tomar agua, lo cual es correcto. El agua que bebemos debe ser pura, limpia, que no contenga contaminantes o tóxicos, ni químicos, ni minerales pesados, etc.

Absorción

La absorción implica el paso de los productos finales de la digestión, junto con vitaminas, minerales, agua, etc. A través del aparato digestivo a nuestro organismo. La absorción se lleva a cabo a través de las células presentes en el tubo digestivo, principalmente en el intestino delgado. Estas células tienen multitud de pliegues para que la superficie de absorción sea la mayor posible. La capacidad total de absorción del intestino delgado es enorme: hasta varios kg. De carbohidratos, 500- 1000 gr. De grasa, y 20 o más litros de agua al día. El intestino grueso absorbe fundamentalmente agua y minerales. Los nutrientes una vez absorbidos pasan a la sangre, desde donde son distribuidos hacia los distintos órganos.

Psicokinética

Conocida como psicocinética, es una modalidad de entrenamiento en la que intervienen figuras mentales y que buscan la aceptación de sí mismo, el conocimiento del cuerpo y la integración de ello con los movimientos ejecutados a nivel corporal. Contiene elementos que permiten que la persona cuente con posibilidades de equilibrio y un reconocimiento que conduzca a la internalización de los elementos aprendidos.

Velocidad

La velocidad en educación física es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.

Rapidez

La rapidez es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, el concepto de rapidez aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora. Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, los cuales son:

- **Rapidez de traslación**

Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Mts. en 4,6 segundos a su máxima potencialidad.

- **Velocidad de reacción**

Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son:



- **La rapidez de reacción simple.** la cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad
- **La rapidez de reacción compleja.** se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario, por ejemplo: cuando en un partido de Baloncesto, un jugador va conduciendo el balón hacia la cancha del equipo contrario y se le interponen 2 jugadores en su propósito y tiene que resolver esta oposición inesperada realizando otras acciones de inmediato.
- **Resistencia de la rapidez:** Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por ejemplo: cuando un alumno recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo.

Sociomotricidad

Comprende la reunión de elementos motores basados en la ejecución en masa de actividades físicas. Los movimientos implican la reacción de músculos y huesos, y del mismo modo demanda la interacción con otros a fin de llevar a cabo rutinas o entrenamientos que permitan el cumplimiento debido de lo planeado. La sociomotricidad, generalmente es regulada por un experto y llevada a cabo por personas en situaciones físicas parecidas.

Neurosis

Son episodios de desequilibrio psicológico que se presentan en personas que han alcanzado una función mental relativamente adecuada.

Discapacidad

Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, es un término genérico que incluye déficits, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación e indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una «condición de salud») y sus factores contextuales (factores ambientales y personales).



Necesidades educativas especiales (NEE)

Son aquellos que requieren atención específica durante parte de su escolarización o a lo largo de todo este periodo. Esta atención especial se derivará de diferentes grados y capacidades personales de orden físico, psíquico, cognitivo o sensorial.

La denominación NEE significa Necesidades Educativas Especiales y hace referencia a aquellos alumnos que presentan alguna de las siguientes dificultades:

- Necesidades sensoriales o físicas que puedan afectar a su desarrollo, como la discapacidad auditiva, visual o motriz.
- Discapacidad intelectual o cognitiva que implique una limitación en las habilidades que necesita la persona en su vida diaria.
- Superdotación intelectual, pues las personas con altas capacidades intelectuales también tienen necesidades específicas de apoyo educativo.
- Trastornos mentales, de conducta o de comunicación.
- Dificultades sociales o emocionales específicas.
- Situación sociofamiliar disfuncional.
- Otros casos de inadaptación: cultural, lingüística, etc.

Lenguaje no verbal

Utilización de códigos variados de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta principal de transmisión y que excluyen el uso de la palabra. Se refiere al gestual, y a los componentes sonoros comunicativos. Pueden llegar al receptor por cualquier vía de transmisión de la información.

Bibliografía

Paulo Freire. 2019. La educación como práctica de la libertad. Editorial siglo veintiuno

Rufino Cano González. 2018. BASES PEDAGÓGICAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIAL: MANUAL PARA LA FORMACIÓN INICIAL DEL PROFESORADO. BIBLIOTECA NUEVA.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). 2021. Educación para la salud, manual de educación sanitaria en atención primaria en salud.

José Antonio Torres Soliz. 2016. Didáctica de la educación física. Editorial Trillas.



FUNDAMENTOS Y VALORACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ESFUERZO Y SALUD

En este apartado vamos a tratar dos aspectos esenciales en el ámbito de la actividad física común:

- Análisis funcional de la actividad física como base del trabajo psicológico.
- Comprensión de la lógica interna de la actividad física. Dimensión temporal y fisiológica.

1.1. Análisis funcional de la actividad física y salud como base del trabajo psicológico

Una actividad física basada en la repetición continua de movimientos planificados con pequeños intervalos de descansos es lo que en la actualidad se conoce como “Actividad física estratégica”.

En los últimos años, el aspecto físico se ha valorado notablemente, de tal manera que el culto al cuerpo y cuidado corporal, referido tanto al ámbito de salud como al ámbito físico, se ha convertido en una actividad de moda.

Por ello, toda actividad física o deporte es en la actualidad una forma de vida para gran parte de la población en el ocio y tiempo libre, ya sea para cubrir necesidades vitales entorno a la salud física del practicante, como por el desarrollo del ámbito social y personal. Diversos estudios realizados sobre la población general, demuestran que practicar una actividad física regularmente (siendo aconsejable alrededor de treinta minutos, tres veces por semana) de manera moderada, ayuda no sólo a mejorar y mantener la salud física sino también la psicológica, aumentando la calidad de vida.

Toda actividad física practicada regularmente provoca un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares o coronarias, accidentes cerebrovasculares, etc.

Según la Real Academia Española en su vigésimo segunda edición, el concepto de ocio se entiende como: “Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.” En otras palabras, es el descanso de las labores obligatorias, ocupando en su lugar actividades de diversión y descanso. Muchas personas entienden este concepto como un sinónimo de vagancia. No obstante, el significado de “ocio” ha ido cambiando constantemente a lo largo del tiempo, y actualmente se entiende como una parte del tiempo libre de las personas, y en este sentido, ese ocio puede ser deportivo, ya sea de manera competitiva o recreativa. Diversos autores establecen dos características comunes a todo tipo de ocio: diversión y educación/información. Por esto, el ejercicio físico y el deporte entran en esta categoría. Dentro del tiempo libre, cada vez hay más gente que realiza actividades de ocio, las cuales interactúan en su satisfacción y beneficio personal.

A modo de síntesis, el individuo puede realizar deporte de manera obligatoria o, por el contrario, de manera placentera y recreativa. Este se caracteriza por ser una actividad de ocupación voluntaria y destinada al descanso personal (en lo que al estado físico o intelectual se refiere), que provoca una sensación de diversión (entendiéndolo como un cambio de actividad que produce placer y disfrute).

A su misma vez, las actividades de ocio deben incorporar un carácter formativo-educativo y fomentar la participación social y el desarrollo de la capacidad de creación.



El deporte y la actividad física intervienen por completo en la vida social del practicante, ya que necesita de un proceso social y una parte del tiempo libre destinada únicamente a ello.

La práctica de actividad física conlleva múltiples beneficios psicológicos:

- Ayuda a combatir los síntomas de ansiedad y depresión.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés negativo.
- Permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición.
- Beneficia la distracción mental.
- Eleva la autoestima y la autoconfianza, ya que propicia un diálogo interno positivo

1.2. Comprensión de la lógica interna de la actividad física para la salud. Dimensión temporal y fisiológica

El ejercicio físico se pone al servicio del bienestar psíquico y social y así, el concepto de actividad física estratégica desemboca en planteamientos que buscan un equilibrio entre componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, a través de los cuales se adquiera el bienestar general, favoreciendo la continuidad de participación de esta actividad.

La actividad física estratégica implica múltiples factores, que se pueden resumir en la mejora de la condición física en general con su consecuente respuesta en el apartado del aspecto físico, y todo esto a través de un sistema de entrenamiento individualizado y de una adecuada nutrición.

El entrenamiento estratégico por consiguiente tiene como objetivo el desarrollo integral de todas las cualidades físicas del sujeto por medio de un entrenamiento cardiovascular para desarrollar el sistema cardiorrespiratorio, un entrenamiento con cargas y de flexibilidad y elasticidad para potenciar el sistema neuromuscular, todo ello acompañado de una alimentación correcta y equilibrada, también de una suplementación apropiada en caso de ser necesario, considerando los requerimientos de cada persona.

2. Bases de la personalidad

La personalidad puede definirse como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones.

De esta definición se destacan tres aspectos:

- **Singularidad.** Aspectos que distinguen a una persona de las demás. La personalidad explica por qué no todos obramos igual en situaciones parecidas. Ejemplo: si dos personas sufren un accidente en el agua, cada una reaccionará de una forma.
- **Estabilidad.** Supone admitir cambios y fluctuaciones en el proceso vital de un individuo, a la vez que consideramos esas fluctuaciones e inestabilidades como formas superficiales y no profundas del cambio de personalidad.
- **Consistencia.** Así como la estabilidad hace referencia a los cambios en el tiempo, la consistencia analiza las tendencias de comportamiento en diferentes situaciones. La estabilidad siempre implica consistencia, y la consistencia, estabilidad: una persona consistente habitualmente, a lo largo de su vida tenderá a ser estable.



Podemos destacar otros conceptos relacionados con la personalidad:

- El **temperamento** es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales. Está determinado genéticamente y, por tanto, es difícil de modificar.
- El **carácter** se forma mediante los hábitos de carácter comportamiento adquiridos mediante aprendizaje a lo largo de la vida, y es modificable. Se refiere a las propiedades psicológicas de un individuo, pero añade un matiz: expresa un juicio de valor sobre el modo de ser. Así, calificamos a las personas por su buen o mal carácter.
- La **personalidad** engloba a los dos aspectos, se sustenta en la herencia genética (temperamento), pero está también influenciada por el ambiente (carácter), por lo que puede desarrollarse y a pesar de ser bastante estable, cambia a lo largo de la vida

2.1. Teorías de la personalidad.



Una teoría es un modelo de realidad que nos ayuda a comprender, explicar, predecir y controlar la realidad. En el contexto del estudio de la personalidad, estos modelos son usualmente verbales. De vez en cuando, alguien aparece con un modelo gráfico, con ilustraciones simbólicas, o incluso con un modelo informático. Pero las palabras constituyen el modelo básico.

Partiendo de esta definición, se conoce como teorías de la personalidad a aquellas que intentan dar una explicación universal de los procesos y características psicológicas fundamentales que pueden encontrarse en la naturaleza humana. Una teoría de la personalidad sirve como resumen del criterio de los teóricos acerca de la naturaleza humana en general y como una guía para entender un caso individual.

Las teorías de la personalidad son interpretaciones personales de la naturaleza psicológica individual y colectiva de la persona, pero no principios establecidos de la conducta.

Las teorías de la personalidad se interesan en la investigación y descripción de aquellos factores que en su conjunto hacen al individuo, para poder comprender su conducta e intentar predecirla.

Actualmente no existe una teoría unificadora dentro del campo de la psicología de la personalidad, encontrándose en su lugar varias grandes teorías que en algunos casos sólo son de interés histórico.

Las teorías psicológicas sobre la personalidad tratan de explicar cuál es su génesis, cómo se desarrolla y, finalmente, qué mecanismos pueden utilizarse en la modificación de algunos de sus rasgos.



Algunas de las teorías de la personalidad más importantes son:

- **Teorías psicodinámicas** (Sigmund Freud). Conceden gran importancia al inconsciente y se centran en el funcionamiento de la personalidad, en especial, de los conflictos internos.
- **Teorías conductistas**. La personalidad se expresa por la conducta y la conducta depende del ambiente.
- **Teorías del aprendizaje cognitivo-social** (Bandura). Las personas organizan internamente sus expectativas y valores para guiar su conducta.
- **Teorías de los rasgos**. Tratan de identificar qué rasgos forman la personalidad y cómo se relacionan con el comportamiento real.
- **Teorías humanistas** (Carl Rogers). Ponen énfasis en la experiencia subjetiva privada y en el crecimiento personal

2.2. Personalidad, actividad física y deporte

La psicología del ejercicio investiga como disciplina científica los procesos mentales que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad física.

La influencia de la práctica en el comportamiento personal, ha quedado demostrada. Siempre se ha recomendado el ejercicio o la práctica de un deporte para mejorar aspectos físicos de la salud, estéticos, perder peso, mejorar la tensión muscular. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no se habían estudiado los efectos psicológicos positivos del ejercicio o del deporte.

Algunos trabajos muestran que el deporte y ejercicio físico pueden mejorar el bienestar psicológico y la salud mental. Estos estudios se centran en estados psicológicos como la ansiedad, o depresión. Son conocidos los beneficios de la práctica del deporte o el ejercicio para incrementar la confianza, mejorar la autoestima y el cambio positivo de humor.

Buffone (1984), defiende que la participación en actividades deportivas produce efectos positivos en el humor, en el autoconcepto, el bienestar psicológico y en la salud psíquica general. Y los consiguientes cambios en la imagen corporal, afectan positivamente a la autoestima, especialmente en participantes que tenían una baja autoestima antes de realizar un programa de puesta en forma.

Varca, Shaffery y Saunders (1984), indican que la práctica deportiva, durante la adolescencia, lleva a que la satisfacción en la vida se incremente en los niños al iniciar la actividad escolar y durante gran parte de la juventud.

Se señalan a continuación una relación entre personalidad y actividad física que ha sido estudiada desde el paradigma disposicional y específicamente la teoría de rasgos:

- La existencia de diferencias entre los practicantes de la actividad física y los no practicantes con el objetivo de determinar una personalidad atlética definida.
- La existencia de diferencias entre los que practican formas diversas de la actividad física y el deporte.
- El desarrollo de las características específicas de personalidad por la influencia de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte.
- La selección de un tipo determinado de actividad física de acuerdo a las características de la personalidad.
- La influencia de la personalidad sobre el rendimiento físico-deportivo.



Un **rasgo** es una forma específica de comportamiento; así, podemos describir una persona como mentirosa, deshonesto o valiente. Un rasgo implica una disposición estable a comportarse de manera parecida en varias circunstancias. Para los teóricos de los rasgos de la personalidad, estos nos permiten hacer predicciones sobre nuestra conducta y la de los otros.

Si se elige una actividad de acuerdo con ciertas características de la personalidad; entonces no puede inferirse que las características que refleja la personalidad, después de una participación relativamente prolongada, sea un producto de ésta.

3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas

Durante la realización de la actividad física, las expectativas son un aspecto crucial para el desarrollo y la consecución de metas, así como la obtención de beneficios propios de la práctica de la actividad.

Se conoce como expectativa a la esperanza, sueño o ilusión de realizar o cumplir un determinado propósito. Con la práctica de actividades físicas podemos obtener múltiples beneficios.

Beneficios físicos:

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora el rendimiento general ya que aumenta los niveles de fuerza, velocidad, resistencia y disminuye el agotamiento.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Disminuye los valores de tensión arterial.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Provoca una significativa mejoría de la posición corporal gracias al fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Aumenta las defensas.
- A nivel neuro-endocrino, aumenta la producción de endorfinas.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño

Beneficios sociales:

- Predispone a aceptar debilidades y fortalezas, tanto propias como ajenas.
- Estimula la generación de vínculos funcionales.
- Favorece el autocontrol.
- Propicia la complementariedad de recursos entre los individuos.



4. Efectos psicológicos de la actividad física estratégica sobre la salud

Se define a la actividad física como el estado de sentirse saludable, el estado que prepara al cuerpo para las necesidades físicas de la vida cotidiana. Para ser más precisos, proporciona fuerza, flexibilidad y resistencia para el buen funcionamiento del cuerpo.

Una buena condición física es un elemento significativo y ampliamente aceptado donde una buena educación física es fundamental para una buena calidad de vida. La salud física implica una mayor disponibilidad de uno mismo y una mejor operatividad del entorno. Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio. Además de lo anterior, ayuda a prevenir los problemas relacionados con la edad. Por otra parte, la actividad física estratégica hace que uno se sienta relajado y activo durante todo el día.

Algunos de los efectos psicológicos de la actividad física estratégica sobre la salud son:

- Aumento de la autoestima y confianza en sí mismo.
- Disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia, depresión.
- Incremento de la independencia en personas mayores.
- Reduce la fatiga y se percibe una sensación de bienestar y placer, confirmado por la fisiología, al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.

4.1. Salud mental

Entendemos salud mental como el estado psicológico del bienestar percibido, entre los que añadiríamos, de manera general, el grado de satisfacción con la vida y de manera específica el estado de ánimo, es decir, grado de ansiedad, autoestima y socialización.

El deporte colabora en el bienestar de la capacidad mental de cada individuo que lo practica. Es por ello que diversos estudios han puesto de manifiesto que la actividad física está relacionada con la disminución de la ansiedad, así como también ayuda a prevenir y disminuir el nivel de depresión (una depresión de nivel moderado).

La relación que existe entre deporte y salud mental varía según el enfoque: este puede ser fisiológico o neurofisiológico (respecto a la liberación de hormonas y neurotransmisores, que intervienen en el mejoramiento psicológico); Y psicológico, ya que actúa como vía de relajación, diversión, control, liberación, etc. Así pues, se relaciona constantemente la salud mental positiva y el ejercicio físico, aunque recibe numerosas críticas por falta de una metodología consistente y por carecer de estudios longitudinales.

Esta relación entre salud mental positiva y ejercicio físico viene dado por la sensación que se crea de autocontrol (sobre sí mismo y sobre funciones corporales), que aumenta la percepción del bienestar personal, así como la motivación que es un factor indispensable de salud mental positiva para el deportista.



Son varios los estudios y análisis que se han realizado sobre el tema, siendo concluyente las hipótesis sobre ésta. Se considera que el ejercicio físico ayuda a liberar cognitivamente la ansiedad que se produce, ayudando a tener una actitud positiva para enfrentar el estrés. Consecuentemente, la autoestima y autopercepción elevan sus niveles notablemente, debido al aumento de la forma física (capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana), consecución de objetivos, sensación de control y bienestar, adquisición de hábitos saludables, aumento de experiencias sociales, etc.

La importancia del ejercicio físico en las personas adultas es evidente, pero no es menos en la infancia y adolescencia. Se han comparado la relación salud mental y ejercicio físico entre adultos y niños, siendo los resultados muy semejantes en cuanto al aumento de bienestar personal. La diferencia reside en los niños, ya que si crean unos hábitos saludables desde la infancia permanecerán, por lo general, activos toda la vida, mejorando el estilo y calidad de la misma, disminuyendo diversos factores de riesgo, tal como la inactividad. La infancia y adolescencia son los períodos más significativos para adquirir dichos hábitos y comportamientos, pero para que esto se dé, es primordial que los padres también asuman unos hábitos saludables, que el docente que imparte educación física sepa despertar el interés por la asignatura en sus alumnos, y que el individuo se sienta motivado con el ejercicio físico.

Además de obtener estas características personales, el ejercicio físico también desarrolla el sentido de la responsabilidad, tolerancia, resolución de problemas, colaboración, cooperación, participación y otras actitudes morales positivas en el individuo. En los últimos años, la relación entre estos dos conceptos ha ido cobrando más importancia, despertándose el interés por la salud social. El aumento de las enfermedades cardiovasculares ha tenido un papel protagonista en el establecimiento de esta conciencia social de la salud. No obstante, aún no se puede afirmar con certeza que el ejercicio físico motive o produzca el cambio psicológico, sino más bien, que está relacionado.

Según **Weinberg y Gould (1996)**, el ejercicio físico se relaciona con la disminución de la depresión a largo plazo. Cuanto mayor es el número de sesiones, mayor es la reducción de la depresión. La intensidad del ejercicio no se relaciona con los cambios de depresión. El nivel de depresión se relaciona con la duración del programa de ejercicios. El tiempo de ejercicio semanal no se relaciona con los cambios en la depresión.

Por otro lado, **Morgan y Goldston (1987)** afirman que el estado de la forma física se relaciona de manera positiva con la salud mental y el bienestar. También se relaciona con la reducción del estrés como estado de ansiedad. La depresión y el estrés (desde un nivel suave hasta uno moderado) se ven reducidos debido a la actividad física.

La ansiedad se reduce, a largo plazo, si se practica ejercicio físico frecuente. Un nivel de depresión grave debe ser tratado por un profesional, quien mandará un tratamiento específico, pudiendo usarse el ejercicio físico como elemento complementario.

5. Efectos sociales

Los efectos sociales procedentes del fitness engloban los siguientes aspectos a tener en cuenta:

- La relación con otros.
- Los valores y las actitudes.
- El valor sociopedagógico de la actividad física.
- La prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
- Las necesidades personales y sociales.



5.1. Relación

La socialización es un determinado proceso en el cual un individuo tiene por objetivo relacionarse con otros, aprender y desarrollar una serie de capacidades para conseguir una participación exitosa dentro de la sociedad.

El potencial socializador que tiene el deporte puede tener consecuencias negativas o positivas, según el modo en que se establezca la interacción entre la persona que se socializa, los agentes socializadores y los contextos sociales.

5.2. Valores y actitudes

Los valores se refieren a cualidades que poseen ciertos objetos o determinadas acciones, gracias a las cuales son consideradas preferibles o más acordes con nuestros principios morales. De este modo, un valor es algo que vale para nosotros.

Los valores suelen ser socialmente compartidos, aunque también pueden ser individuales y una persona puede valorar positivamente cosas que para sus conciudadanos carezcan de valor.

La **actitud** es el estado de disposición psicológica, adquirida y organizada a través de la propia experiencia, que incita al individuo a reaccionar de una manera característica frente a determinadas personas, objetos o situaciones. Para ello, el socorrista acuático debe adoptar unas habilidades emocionales que le permitan dar una respuesta adecuada al accidentado.

La actitud es pues la forma de pensar, sentir y actuar de acuerdo con los propios valores y creencias internas, y con las influencias del mundo social.

Las actitudes están formadas por tres componentes:

- Componente cognoscitivo, se basa en lo que se conoce a partir de las propias creencias, valores, experiencias, ideas y opiniones. Es decir, la información que se adquiere del medio social.
- Componente afectivo, es el componente emocional o sentimental. Se refiere a aquello que se siente hacia un objeto social (aceptación o rechazo hacia algo), que es diferente de lo que se cree (que sería cognoscitivo).
- Componente conductual, es la tendencia a comportarse ante algo o alguien de una forma determinada. Se trata de lo que se cree que se haría ante una determinada situación y no tanto de lo que se acaba haciendo realmente.



5.3. Valor sociopedagógico de la actividad física

A partir de los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995), el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales: Por medio de la participación de todos sin exclusión se logra aprender respeto hacia los demás generando cooperación mutua, mejorando relaciones sociales, creando nuevas amistades, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodomínio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

Además de estos valores, podemos destacar el **valor pedagógico** de la actividad física. Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad. Se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica, etc.) sino que de una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad de la persona una serie de valores propios a la actividad que realizan.

5.4. Prevención de conductas disruptivas en la sociedad

Conductas disruptivas:

Las conductas disruptivas implican la presencia de interrupciones o desajuste en el desarrollo de la actividad, imposibilitando a la persona crear o mantener relaciones sociales saludables con los demás

Algunas de las características de las conductas disruptivas son:

- Insolencia.
- Agresividad.
- Provocación.
- Falta de cooperación
- Impulsividad.

Ante la presencia de este tipo de conductas en el ámbito del fitness, es imprescindible su prevención, para evitar que durante el desarrollo de la actividad éstas tengan lugar.



5.5. Necesidades personales y sociales

Las **necesidades personales** han sido clasificadas de muchas formas por diversos autores. Una de las más importantes fue elaborada por **Abraham Maslow**, que distinguió cinco niveles ordenados jerárquicamente. Según su teoría, sólo se cubriría cada nivel cuando ya hubieran sido satisfechas las necesidades de los niveles anteriores:

- **Necesidades fisiológicas:** son aquellas básicas del ser humano como comida, vestimenta, vivienda, etc., imprescindibles para vivir.
- **Necesidades de seguridad:** asegurar lo que ya se tiene y poder mantener esta situación (calidad del puesto de trabajo y seguridad en el empleo).
- **Necesidades sociales:** identificarse con los demás miembros del grupo y sentirse aceptado por ellos, buscando más calidad de vida (amistad, amor).
- **Necesidades de estima:** sentimientos de estima personal por parte de los demás miembros del grupo como prestigio, poder, status y posición.
- **Necesidades de autorrealización:** logro de las aspiraciones íntimas, personales, sin importar la proyección que dicho intento tenga hacia los demás.



También existen otras necesidades que van más allá del ámbito individual, por afectar a toda la sociedad. Son las llamadas **necesidades sociales**. Su satisfacción suele exigir la participación de los distintos miembros de una comunidad, y a menudo son satisfechas por los poderes públicos.

6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness

Mediante la práctica del fitness se procede al desarrollo de las siguientes capacidades psicosociales:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.



6.1. Capacidades afectivas

La capacidad afectiva se define como la capacidad de reacción que presenta un sujeto ante los estímulos que provienen del medio interno o externo y cuyas principales manifestaciones son los sentimientos y las emociones.

Las características que nos permiten delimitar la afectividad son:

- Es un estado subjetivo, interior, personal, en el que el protagonista es el propio individuo. Es algo experimentado personalmente por el sujeto que lo vive, es la situación afectiva de uno mismo en cada momento.
- Toda experiencia tiene una manifestación afectiva y deja un impacto o huella que persiste en la historia vital del individuo.

6.2. Capacidades cognitivas

Entre las capacidades cognitivas podemos destacar:

- La atención: es la cantidad de esfuerzo que se ejerce para centrarse en una determinada parte de la experiencia; habilidad para mantenerse focalizado en una actividad; habilidad para concentrarse.
- La percepción: es el proceso en el que se transforman los estímulos físicos en información psicológica; proceso mental por el que los estímulos sensoriales pasan a la conciencia.
- El lenguaje: es la capacidad para comunicarnos utilizando las palabras adecuadas y oraciones correctas.
- La memoria: es la función por la cual la información almacenada en el cerebro es posteriormente retrotraída a la conciencia. La memoria nos permite almacenar y evocar contenidos que hemos aprendido, situaciones del pasado, cómo se hacen las cosas, qué haremos en el futuro, etc.
- El razonamiento: es la capacidad de establecer relaciones entre conceptos, hacer deducciones lógicas, etc.
- Orientaciones espacio-temporal y esquema personal: es la capacidad que nos permite tener presentes y saber utilizar la información referida al momento que vivimos, el lugar en el que nos encontramos y la identidad de nuestra propia persona.
- Praxias: es la capacidad para la ejecución de movimientos intencionales y organizados. Es el aspecto de nuestra psique que incluye impulsos, motivaciones, deseos, estímulos, instintos y ansias expresados por el comportamiento de la persona o por su actividad motora.

Diversos factores pueden ser causa de déficit en nuestras capacidades cognitivas. Cuando esto es detectado se puede efectuar un entrenamiento cognitivo, que es una estimulación dirigida con estrategias que apuntan al ejercicio de la capacidad deficitaria.



6.3. Capacidades socializadoras

La socialización es el proceso de influjo entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas.

Las capacidades socializadoras favorecen la comunicación entre los miembros de una misma comunidad y sienta las bases de la solidaridad interpersonal. Esta perspectiva supone que la existencia de personas inadaptadas pueda ser la consecuencia de una actuación ineficaz o la formación desestructurada de las instituciones socializadoras (familia, escuela, medios de comunicación).

7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness

Las habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del fitness son:

- La motivación.
- La concentración.
- El nivel de activación.
- El estado emocional.
- La autoconfianza.

7.1. Motivación

La motivación es aquella fuerza que impulsa al individuo a realizar una actividad o a tener un determinado comportamiento en una situación concreta

La motivación es de vital importancia para el desarrollo de cualquier actividad por parte del individuo y, en consecuencia lo es para el desempeño de sus tareas en el contexto laboral.

Las distintas teorías de la motivación establecen dos niveles básicos:

- Nivel primario. Cubre las necesidades elementales como vestir, comer, beber, etc.
- Nivel secundario. Cubre las necesidades secundarias tales como reconocimiento social, afecto, prestigio, etc. Para llegar al segundo nivel de motivación, previamente debe estar cubierto el primero.

Una vez cubiertas las necesidades primarias del trabajador, es importante cubrir otras necesidades, por ejemplo, sentirse reconocido en el trabajo.

Para comprender los factores que favorecen la motivación en el trabajo se debe tener en cuenta que la conducta humana está orientada a alcanzar objetivos. Por lo que podemos analizar la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.



Los factores de motivación intrínseca se refieren a aquellos que implican cubrir las satisfacciones intangibles.

Ejemplos de motivación intrínseca son:

- El placer de trabajar en profesiones de ayuda y servicio a la gente.
- La satisfacción de realizar un trabajo de gran trascendencia (prevenir daños a la vida y/o salvarlas).
- Trabajar en una profesión reconocida por el grupo de iguales.

Respecto a los factores de motivación extrínseca, estos tienen un carácter más objetivo. Por ejemplo:

- Realizar un trabajo que la mayor parte del tiempo no requiere grandes o continuados esfuerzos físicos.
- Trabajar a cambio de un sueldo aceptable.
- Tener un horario satisfactorio, etc.

7.2. Concentración

La concentración consiste en prestar toda la atención que podamos a los aspectos adecuados en el momento preciso.

En cualquier actividad, intervienen muchos factores que pueden generar la pérdida de atención en lo que verdaderamente importa, ya sea en cualquier actividad, o desviándote del entrenamiento de calidad que estás buscando. Si tienes una buena concentración conseguirás centrar tu atención en lo que estás haciendo y pensar únicamente en el rendimiento, sin prestar atención a las distracciones del entorno.

La capacidad de concentración es un proceso mediante el cual se rechaza la información irrelevante y se hace foco únicamente en lo que refiere a la tarea específica que nos encontramos realizando. Para lograr la concentración se debe pensar exclusivamente en el “aquí y ahora”, es decir, tener la cabeza únicamente en la actividad.

Uno de los puntos primordiales para mejorar la concentración durante la actividad física es detectar las distracciones, que pueden provenir de dos orígenes diferentes:

- Factores externos: procedentes de los compañeros, el móvil, las televisiones, el monitor, las propias máquinas para realizar el entrenamiento o las actividades que se realizan alrededor.
- Factores internos: se originan del pensamiento del individuo, y pueden ser por un pensamiento disociativo (no tiene que ver con la actividad), un exceso de pensamiento analítico (analizar errores en ejercicios anteriores que no se realizaron como se debían) o un pensamiento débil (pensar que no se puede realizar una serie o una repetición por falta de confianza).

Algunos de los agentes que influyen en la concentración deportiva son:

- Descanso
- Temperatura
- Concentración del resto de las personas
- Ventilación
- Alimentación
- Mente
- Volumen de la música



LA PILATERÍA®

7.3. Nivel de activación

Nivel de activación o Arousal:

El nivel de activación o Arousal se define según **Gill** (1986) como “la intensidad de la conducta”, que oscila desde un profundo sueño en un extremo hasta una elevada excitación en el otro (*Malmo*, 1959).

La activación puede manifestarse tanto a nivel fisiológico, cognitivo o motor. Sin embargo, en determinadas ocasiones, es posible que coexistan respuestas de activación de distinto tipo como es el caso de estar más activo física que mentalmente o a la inversa.

Para cualquier actividad o tarea cada individuo necesita un grado de tensión acorde a la misma. Tareas muy difíciles o que demandan un esfuerzo intelectual presentan su punto óptimo en niveles relativamente bajo de estrés, mientras que otras tareas que requieren resistencia o persistencia por ejemplo practicar deporte, presentan ese punto óptimo en niveles más altos de estrés, ya que favorecen la motivación.

Lehr describe el estado de nivel de activación como la sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna, sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energicamente, de optimismo y actitud positiva; un sentimiento de goce y diversión en la competición... el deportista está mentalmente alerta con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional.

7.4. Estado emocional

Emoción proviene del verbo latino movere, que significa moverse. Lo que conduce a pensar que: Las emociones son impulsos que nos llevan a movernos hacia algo en concreto.

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones, ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.



El estado emocional de una persona puede variar, pudiéndose manifestar por medio de emociones negativas como la ira, la ansiedad, el estrés, la tristeza, etc. o por medio de emociones positivas como la risa y el buen humor. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y consigue que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables lo que puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

En conclusión, todas las emociones son positivas y saludables teniendo en cuenta su papel adaptativo y comunicativo, sin embargo, en ocasiones pueden resultar peligrosas para la salud. De este modo:

- Las *emociones negativas* y el estrés pueden afectar a diferentes sistemas del organismo, haciéndolo más vulnerable.
- Las *emociones positivas*, el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitan su recuperación.

7.5. Autoconfianza

El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder.

Lo más importante de la autoconfianza durante la realización de una actividad física no es que los deportistas piensen que van a ganar sí o sí, sino que tengan la creencia de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y superar los errores que se cometan.

La falta de confianza genera dudas, autoverbalizaciones negativas, indecisión, ansiedad, falta de concentración. En realidad, estos fenómenos están interrelacionados de modo tal que es difícil indicar cuál es el origen.

8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Considerando lo anterior, se establece que la edad del deportista y los motivos para practicar actividad física, dependen de la motivación de los niños que puede ser condicionada por sus padres y sus entrenadores.

Puede darse esta participación de los niños por una combinación entre múltiples motivos intrínsecos y extrínsecos, entre los cuales se encuentran ser competente, la amistad, el desarrollo de habilidades y la competición, aunque se sugiere que su mayoría son intrínsecas, ya que es algo que representa un reto y es disfrutable.



El estado emocional de una persona puede variar, pudiéndose manifestar por medio de emociones negativas como la ira, la ansiedad, el estrés, la tristeza, etc. o por medio de emociones positivas como la risa y el buen humor. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y consigue que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables lo que puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

En conclusión, todas las emociones son positivas y saludables teniendo en cuenta su papel adaptativo y comunicativo, sin embargo, en ocasiones pueden resultar peligrosas para la salud. De este modo:

- Las *emociones negativas* y el estrés pueden afectar a diferentes sistemas del organismo, haciéndolo más vulnerable.
- Las *emociones positivas*, el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitan su recuperación.

7.5. Autoconfianza

El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder.

Lo más importante de la autoconfianza durante la realización de una actividad física no es que los deportistas piensen que van a ganar sí o sí, sino que tengan la creencia de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y superar los errores que se cometan.

La falta de confianza genera dudas, autoverbalizaciones negativas, indecisión, ansiedad, falta de concentración. En realidad, estos fenómenos están interrelacionados de modo tal que es difícil indicar cuál es el origen.

8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Considerando lo anterior, se establece que la edad del deportista y los motivos para practicar actividad física, dependen de la motivación de los niños que puede ser condicionada por sus padres y sus entrenadores.

Puede darse esta participación de los niños por una combinación entre múltiples motivos intrínsecos y extrínsecos, entre los cuales se encuentran ser competente, la amistad, el desarrollo de habilidades y la competición, aunque se sugiere que su mayoría son intrínsecas, ya que es algo que representa un reto y es disfrutable.



En cuanto a los **jóvenes**, entre los principales motivos de participación se menciona la diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar su forma física, cooperar con otros, aprender a tomar riesgos y a auto-manejarse, la posibilidad de éxito y el fracaso, obtener estatus, prestigio y reconocimiento.

Los **adultos jóvenes** pasan por un período crítico en cuanto a la participación deportiva, ya que es aquí donde la gran mayoría de estudiantes de ese nivel abandonan el hábito de hacer ejercicio, pues deben dedicar muchas más horas al estudio y reducir las de ocio, además la adherencia al ejercicio disminuye con la edad ya que un tercio de la población de adultos reporta no tener una rutina de ejercicio regular.

Para los **adultos**, los motivos de participación más importantes son la competición, la capacidad personal, las relaciones sociales, aventura, forma física e imagen personal. Por tanto, si se desea un incremento en el nivel de motivación para la práctica de adultos jóvenes en edad universitaria, se debe hacer hincapié en las habilidades básicas, en la diversión y en las relaciones grupales, no tanto en la popularidad, la recompensa externa y la competición.

Es así, que respecto a la variable edad, está claro que los motivos de participación deportiva varían en los grupos de deportistas de diferente edad. Considerar el factor edad se vuelve relevante, porque como lo recomienda **Castillo, Balaguer y Duda (2000)**, analizar los motivos de participación deportiva, permite a los entrenadores organizar las actividades procurando que los deportistas obtengan lo que buscan.

Estas características de las etapas en relación con la participación valen tanto para el deporte, actividad física y de ocio que se quiera realizar.

9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a orientaciones físicas especiales

Durante la actividad física estratégica podemos encontrar un colectivo muy variado, por lo que las características psicoafectivas propias de las personas que forman parte de cada colectivo serán diferentes.

Las propuestas de actividades de acondicionamiento físico saludable han sufrido un enorme avance que las ha llevado desde el desarrollo de programas individuales hasta otras actividades donde se integran factores más orientados a lo colectivo, buscando una mayor posibilidad de sumar aspectos psicosociales a la práctica y que, obviamente, también le dotan de mayor “rentabilidad”.

La oferta de dichas actividades supone una excelente herramienta para mejorar el nivel de fitness del cliente y lograr un alto nivel de adhesión y fidelidad, pero debemos asegurarnos de cumplir con los principios básicos del entrenamiento, sobre todo en lo concerniente a los parámetros de carga, debiendo igualmente, conocer las características y posibles contraindicaciones de dichas prácticas.



9.1. Grupos de edad

El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades y su práctica cotidiana mejora la calidad de vida de todas las personas independientemente de su edad.

La práctica del ejercicio físico es una costumbre que debe cultivarse desde temprana edad, siendo incluso de interés social que sea una parte importante de la educación de niños y jóvenes.

En los **niños**, conforme se ha ido desarrollando la investigación científica al respecto, se pueden realizar propuestas tanto para aumentar el nivel del rendimiento deportivo como aumentar la calidad de vida, sobre todo, futura.

Los entrenamientos de fuerza en los niños pueden comenzar a partir de los 8 años, cuando su sistema nervioso central ha alcanzado un desarrollo importante. El trabajo apunta al aumento de la fuerza real del niño a través de la estimulación de su sistema nervioso, logrando hacerlo más fuerte al optimizar su coordinación intermuscular, por ejemplo, con juegos de lanzamiento, de salto, de circuito, etc.

Cuando llegue a la pubertad, se podrá empezar a entrenar la fuerza intramuscular, su técnica se habrá desarrollado enormemente, y las capacidades desarrolladas le proporcionarán una mejor calidad de vida.

En cuanto a los **mayores** se les recomienda realizar ejercicio físico personalizado, siendo beneficioso tanto física como psicológicamente. Muchos de ellos pueden no haber realizado ejercicio como forma de actividad física, pero practicar alguna actividad de manera regular aporta de múltiples formas. Ante la realización de una actividad física, las estrategias y recomendaciones deben ser personalizadas y únicas para cada individuo, siendo necesario, conocer las limitaciones de cada individuo. Tras esta primera fase, el siguiente paso es saber qué actividad le gustaría realizar, para que se encuentre lo más motivado posible.

De este modo, la práctica de actividad física, le aportará múltiples beneficios:

- Mejora la movilidad y flexibilidad.
- Incrementa la masa ósea y muscular.
- Favorece la pérdida de peso.
- Regula la actividad intestinal.
- Reduce la ansiedad y el riesgo de depresión.
- Reducir el insomnio.
- Favorece los reflejos y la coordinación, lo que conduce a una mayor autonomía personal. Mejora el ambiente social de la persona implicada si el ejercicio se realiza en grupo.



9.2. Grupos deportivos

Un grupo es un sistema formado por un conjunto de personas que desempeñan roles recíprocos dentro de un lugar.

En la actividad física estratégica un grupo se constituye con la interacción entre sus miembros. Estos han de depender unos de otros, compartir objetivos comunes, entre ellos ha de haber sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas.

Los grupos deportivos se constituirán a partir de la elección de la realización de unas actividades u otras, configurando de este modo grupos deportivos diferentes.

9.3. Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva

Denominados por algunos autores como “masivos”, las actividades físicas desarrolladas de forma colectiva son los programas de ejercicio (normalmente dirigido, aunque también consideraríamos otras prácticas colectivas libres, en un entorno de grupo (mayor componente social); se puede considerar la posibilidad de programas colectivos con interacción (clases donde se participa desarrollando el ejercicio con participación activa entre sujetos del mismo grupo), donde la componente “socializadora” es la máxima.

9.4. Discapacitados

La Real Academia Española define discapacitado como “dicho de una persona: que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas considerables normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas”.

Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados, los cuales se adaptarán a las características psico-afectivas propias de cada persona.

Las principales características socio-afectivas de este colectivo son, entre otras:

- Variables en su emotividad.
- Alumnos que requieren mayor atención y mayor dependencia.
- Inmadurez afectiva.
- Pocas habilidades sociales.



Para el desarrollo de estas habilidades el monitor puede desarrollar una guía metodológica de actividad físico-deportiva en la que:

- Seleccione actividades de acuerdo al nivel del desarrollo del grupo.
- Mejore la complejidad de la tarea frente a un objetivo.
- Atienda a las diferencias individuales al seleccionar cada actividad.
- Plantee actividades que exijan más atención al inicio.
- Siempre posterior a la tarea genere un Feed-back.
- Logre un trabajo de expresión muy importante.

10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

A partir de **José Devis** en su libro *de actividad física, deportes y salud*, descubrimos la necesidad de entender la ausencia de salud como un rasgo característico y puntual a lo largo de un continuo bienestar, con cuatro grandes grupos de sujetos:

1. Grupo de personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Éste es el estado más deseable.
2. Grupo de personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas con plenas facultades físicas y psíquicas pero que no son conscientes de tener un tumor maligno.
3. Grupo de personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar ($\downarrow B \uparrow E$). Por ejemplo, las que poseen un cáncer terminal que además está acompañado de dolor y desolación.
4. Grupo de personas con baja enfermedad y bajo bienestar ($\downarrow B \downarrow E$). Como, por ejemplo, las que sin estar enfermas se sienten mal, infelices o poco realizadas.

Lo realmente deseable es que todas las personas puedan conseguir y mantener el **máximo bienestar** y el mínimo de enfermedad a lo largo de la vida.

Para alcanzar este bienestar, el técnico especialista en actividad física ha de estar preparado técnicamente en su campo, y contar con los siguientes requisitos:

Requisitos personales:

- Profesionalidad.
- Buena presencia.
- Capacidad de escuchar y observar al alumno.
- Seriedad en el cumplimiento de compromisos y promesas.
- Formación continua.
- Capacidad de reflexión.
- Compromiso.
- Sensibilidad y empatía.



Requisitos técnicos:

- Diagnosticar las necesidades de los clientes y conocer sus preferencias.
- Evaluar para diagnosticar la aptitud física.
- Disponer de medios materiales de trabajo.
- Planificar los programas de ejercicio.
- Administrar evaluaciones que acrediten los progresos de sus clientes.
- Conocer las modificaciones fisiológicas del organismo.
- Ofrecer consejos nutricionales y hábitos dietéticos correctos.
- Conocer las patologías en las que el ejercicio forma parte del tratamiento.
- Conocer diferentes actividades fisicodeportivas al aire libre.
- Dominar conocimientos de psicología básica.
- Dominar la antropometría y cineantropometría.
- Dominar recursos y actividades múltiples de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y técnicas de cuerpo-mente, tales como Pilates, relajación o control postural.
- Dominar técnicas de enseñanza y de comunicación.
- Para el dominio de todos estos requisitos es necesaria una formación específica previa.

Las funciones del entrenador personal en la prescripción y el diseño de programas de entrenamiento son tres básicamente: evaluación, planificación y ajuste. Estas tres funciones están íntimamente relacionadas y deben ser contempladas en un circuito cerrado, es decir, en un proceso continuo sin fin, estar permanentemente evaluando, planificando y ajustando las tareas de nuestro cliente.

10.1. Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos

La coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos permitirá conseguir un resultado más óptimo, en ocasiones muy difícil de conseguir mediante el trabajo individual. Cada técnico especialista posee unos conocimientos propios que en colaboración con otras personas serán complementados y ampliados.



Resumen:

La **personalidad** puede definirse como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones. Las teorías psicológicas sobre la personalidad tratan de explicar cuál es su génesis, cómo se desarrolla y, finalmente, qué mecanismos pueden utilizarse en la modificación de algunos de sus rasgos.

La psicología del ejercicio investiga como disciplina científica los procesos mentales que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad física. Durante la realización de la actividad física, las expectativas son un aspecto crucial para el desarrollo y la consecución de metas, así como la obtención de beneficios propios de la práctica de la actividad.

Se define a la actividad física como el estado transitorio de sentirse saludable, estado que prepara al cuerpo para las necesidades físicas de la vida cotidiana. Para ser más precisos, la actividad física estratégica proporciona fuerza, flexibilidad y resistencia para el buen funcionamiento del cuerpo.

Los **valores** se refieren a cualidades que poseen ciertos objetos o determinadas acciones, gracias a las cuales son consideradas preferibles o más acordes con nuestros principios morales.

Las **conductas disruptivas** implican la presencia de interrupciones o desajuste en el desarrollo de la actividad, imposibilitando a la persona crear o mantener relaciones sociales saludables con los demás.

Las **necesidades personales** han sido clasificadas de muchas formas por diversos autores. Una de las más importantes fue elaborada por Abraham Maslow, que distinguió cinco niveles ordenados jerárquicamente. Mediante la práctica de la actividad física saludable procede al desarrollo de las siguientes capacidades psicosociales:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.

La **motivación** es aquella fuerza que impulsa al individuo a realizar una actividad o a tener un determinado comportamiento en una situación concreta.

La **concentración** consiste en prestar toda la atención que podamos a los aspectos adecuados en el momento preciso.

El **nivel de activación** o **Arousal** se define según Gill (1986) como “la intensidad de la conducta”, que oscila desde un profundo sueño en un extremo hasta una elevada excitación el otro (Malmo, 1959).

Las emociones son impulsos que nos llevan a movernos hacia algo en concreto. El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir.

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es la referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Durante la actividad de fitness nos podemos encontrar con un colectivo muy variado, por lo que las características psicoafectivas propias de las personas que forman parte de cada colectivo serán diferentes.

