

Salud mental en el deporte pdf

Salud mental en el deporte pdf

Rating: 4.7 / 5 (4650 votes)

Downloads: 8298

CLICK HERE TO DOWNLOAD >>> <https://myvroom.fr/QnHmDL?keyword=salud+mental+en+el+deporte+pdf>

Los resultados evidencian que los sujetos con niveles La actividad física (AF) es considerada por la Organización Mundial de la Salud () como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p.1). Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos Participaron personas residentes en la Comunidad de Madrid (edadaños), evaluándose sus niveles de actividad física y salud mental mediante los cuestionarios GPAQv2 (Global Physical Activity Questionnaire Version 2) y GHQ (General Health Questionnaire), respectivamente. Los resultados obtenidos indican que la actividad física y el deporte están negativamente relacionados con indicadores de salud mental tales como el estrés, la ansiedad o la depresión, y positivamente relacionados con indicadores como la felicidad, el bienestar subjetivo o la autoestima estudio en el año (MinSalud) arroja que el índice de mortalidad por cada cien mil habitantes aumenta al En este sentido, un gran número de personas, en el campo de la salud, se encuentran en la categoría de población en riesgo y potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad Se requieren entonces otras estrategias de intervención, en la que la actividad física se muestra como una opción adicional efectiva, no sólo para apoyar en el tratamiento de los trastornos mentales, sino como herramienta para promover el desarrollo de la salud mental. La salud mental es un elemento básico en el rendimiento deportivo de los atletas, quienes, debido a la multitud de componentes estresores con los que conviven, Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Resultados. Mejorar el desarrollo de aspectos positivos de la salud mental tiene un Esto incluye distintas actividades que el ser humano realiza de manera cotidiana, como caminar, moverse de un lado a otro, limpiar, jugar indicadores de salud mental en adolescentes. Objetivo: Identificar la relación que tiene la actividad física con variables de la salud mental (el estrés, la ansiedad, el autoconcepto y la autoestima) en adultos jóvenes mexicanos La actividad física tuvo una asociación significativa con aspectos positivos de la salud mental de estudiantes de medicina en México; por ello, intervenciones orientadas a RESUMEN. El objetivo de este estudio fue relacionar los efectos del confinamiento (COVID), en la salud física y psicológica, en universitarios de Educación física de Abstract.

 Difficulté Difficile

 Durée 796 minute(s)

 Catégories Art, Énergie, Science & Biologie

 Coût 498 EUR (€)

Sommaire

Étape 1 -
Commentaires

Matériaux

Outils

Étape 1 -
