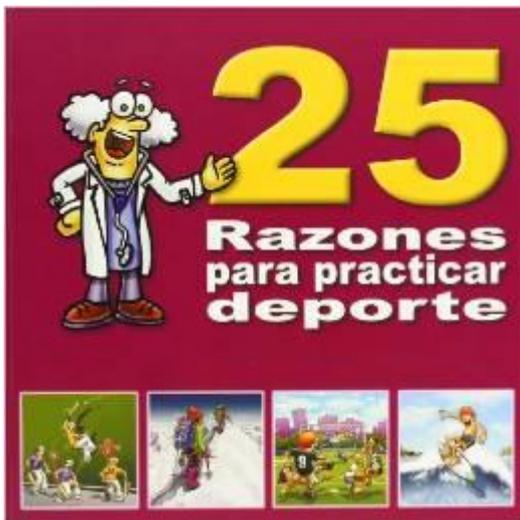


25 Razones para practicar deporte



Sinopsis

25 Razones para practicar deporte: Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos. "Te explicaré por qué es bueno (para tí y para todos/as) hacer deporte".

Mejora la calidad de vida y el bienestar psicológico. Aumenta el estado de ánimo. Mejora el autoconcepto. Contribuye a lograr una salud mental adecuada. Ayuda a hacer frente al estrés. Reduce la ansiedad. Desarrolla la inteligencia. Facilita la capacidad de socialización. Facilita la integración de los inmigrantes. Evita conductas inadaptadas y antisociales. Combate la drogodependencia. Facilita la integración de disminuidos físicos. Ayuda en la lucha a favor de la igualdad de la mujer. Ayuda en la conservación del patrimonio cultural: deportes tradicionales. Mejora el rendimiento académico. Promueve hábitos positivos de ocio. Promueve el juego limpio. Desarrolla la solidaridad. Facilita la extensión del respeto. Nos hace más responsables. Subraya la cultura del esfuerzo. Aumenta el espíritu de superación. Trabaja el autocontrol. Promueve la autodisciplina.

El autor

Luis Mari Zulaika Isasti es doctor en Pedagogía por la *Universidad del País Vasco (UPV/EHU)*. Máster de Psicología del deporte por la *UNED (Madrid)*. Profesor especialista de Educación Física. Es profesor agregado del Departamento de Educación Física y Deportiva. Imparte docencia en la *Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (antiguo IVEF). Además de en el Grado, imparte docencia tanto en el Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato; como en el Máster de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Pertenece al *grupo de investigación PSIKOR* desde su fundación. Defendió en 1999 en euskera la tesis denominada: "Autoconcepto y educación física. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención." En el citado estudio prueba que es posible mejorar el autoconcepto físico del alumnado desde el área de educación física de la

enseñanza reglada, dependiendo del enfoque que se le conceda. Ha publicado ediciones divulgativas sobre los beneficios del deporte y análisis en torno al deporte escolar.

Ficha técnica

Año de edición: 2004

72 páginas

Encuadernación: Tapa blanda

ISBN: 978-84-95840-18-9

Población destinataria: Adolescentes y jóvenes; monitores, entrenadores, padres, psicólogos, educadores y cualquier otra persona interesada en este campo.

Ambito: EDUCACIÓN FÍSICA / SALUD

Editorial: *Zulaika*

Enlaces relacionados en Familia y Salud: en la sección VIVIMOS SANOS: [Actividad física](#)

- [El deporte es salud](#)
 - [Gente activa, mueve la vida](#)
 - [La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)
 - [La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)
 - [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)
 - [La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo](#)
 - [Adolescentes y mejora del rendimiento deportivo](#)
 - [Tipos de actividad física para estar en forma](#)
 - [A mi hijo no le gusta hacer deporte ¿qué puedo hacer?](#)
 - [Niños y niñas ante el deporte. También son diferentes](#)
 - [Si tiene exceso de peso, ¿cómo hace deporte?](#)
-