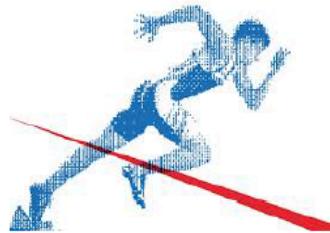


VIII SPORT AND GLOBAL GOVERNANCE CONFERENCE

Gobernanza global del deporte. *Lex sportiva* y autonomía normativa. Del soft law
a los derechos.

Universitat Pompeu Fabra (Barcelona, España)

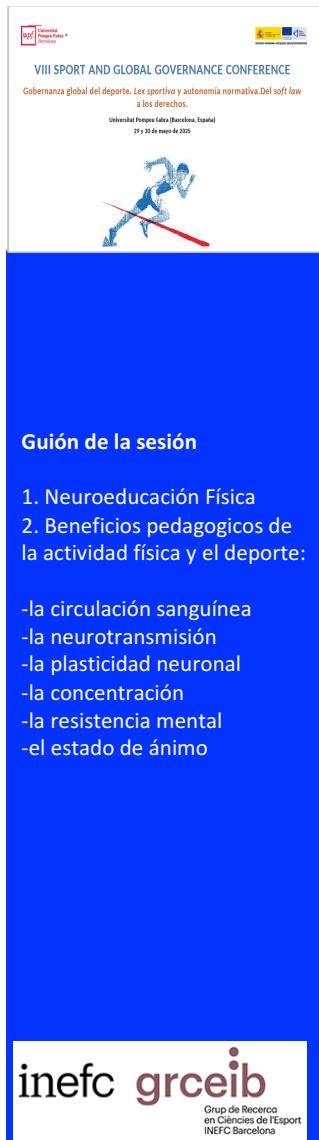
29 y 30 de mayo de 2025



La educación física e inteligencia emocional en adolescentes. Aproximación axiológica

Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

Despatx 18
Extensió 255



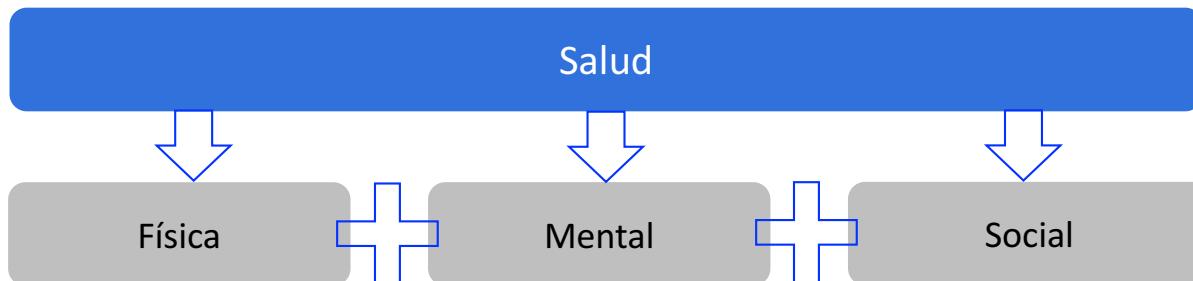
Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

1. Neuroeducación física. Aproximación conceptual

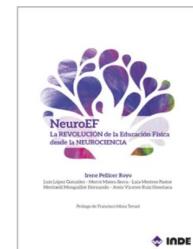
La Organización Mundial de la Salud (1948)

“como un estado completo de bienestar físico, mental y social”.

(OMS, 1948, cfr. Pellicer, 2015, p. 16).



Bueno, D. (2015).
Neurociència per educadors.
Rosa Sensat.



Pellicer, I. (2015).
Neuroeducación física. La revolución de la Educación física des de la Neurociencia.
INDE



Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física 2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo



Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte: la educación emocional

- Mejora de la circulación sanguínea
- Mejora de la neurotransmisión
- Mejora de la plasticidad neuronal
- Mejora de la concentración y atención
- Mejora de la resistencia mental
- Mejora del estado de ánimo

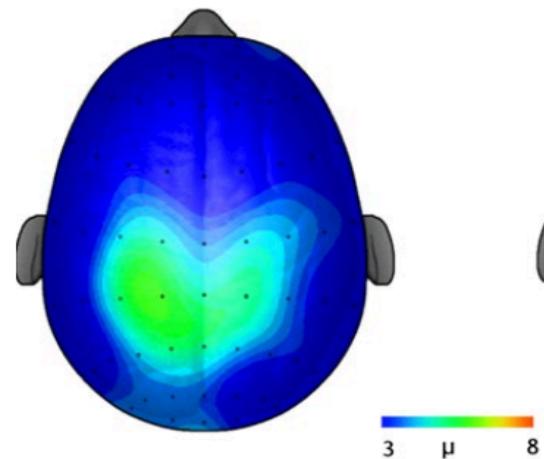
Mejora de la circulación sanguínea

Guión de la sesión

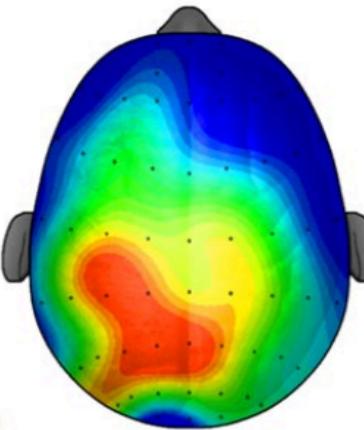
1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

Activitat cerebral de persona asseguda i en silenci



Activitat cerebral de persona després de caminar 20 minuts



Hillman, C., et al., (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044-1054.



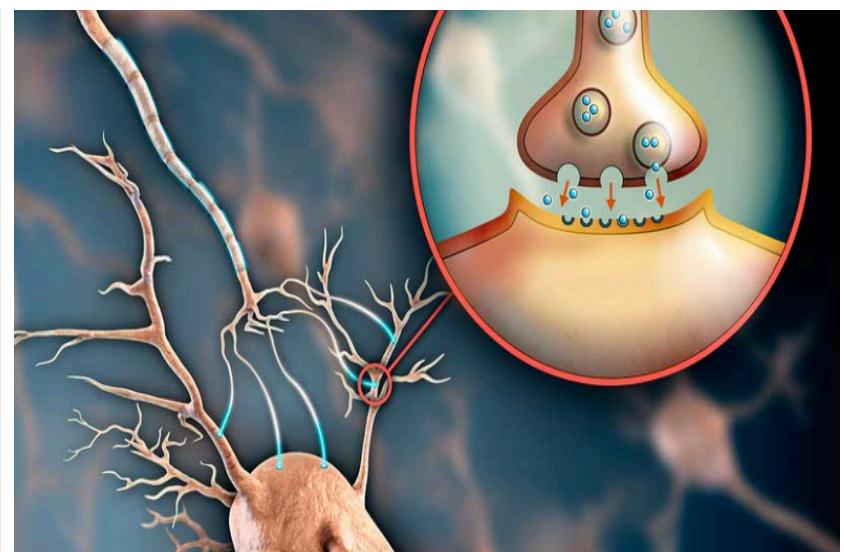
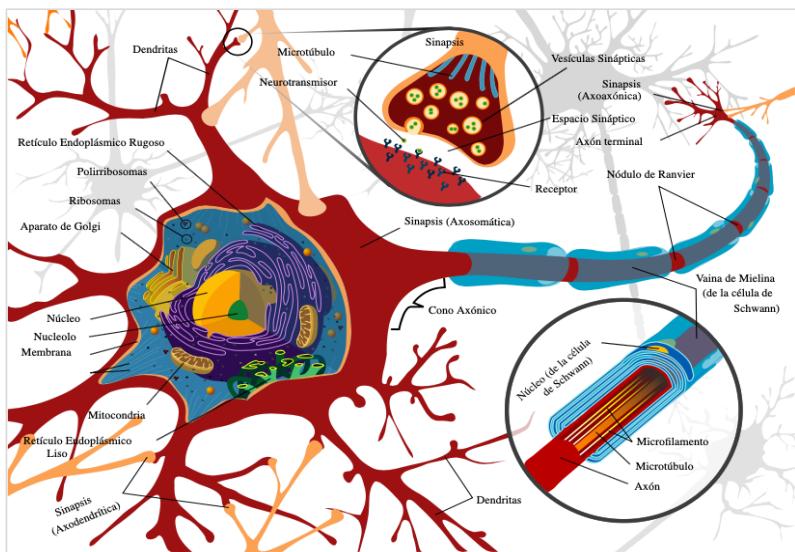
Figura: representació de circulació sanguínea cerebral en moment de repòs/activitat
Font: Hillman, 2009.

Mejora de la neurotransmisión

Guion de la sesión

1. Neuroeducación Física 2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo



VIII SPORT AND GLOBAL GOVERNANCE CONFERENCE
Gobernanza global del deporte. Los deportes y autonomía normativa. Del soft law a los derechos.
Observatori Progrés Esport (Barcelona, España)
29 y 30 de mayo de 2012

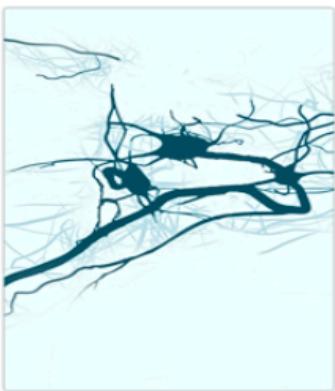


Guion de la sesión

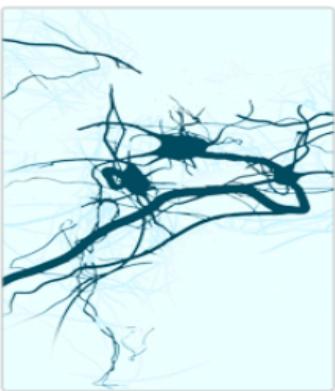
1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:
 - la circulación sanguínea
 - la neurotransmisión
 - la plasticidad neuronal
 - la concentración
 - la resistencia mental
 - el estado de ánimo

inefc grceib
Grup de Recerca en Ciències de l'Esport
INEFC Barcelona

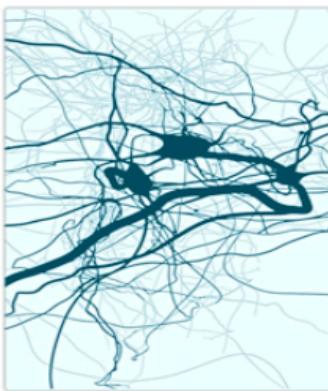
Mejora de la plasticidad neuronal



Redes neuronales **antes** de entrenar



Redes neuronales **2 semanas** de la estimulación cognitiva



Redes neuronales **2 meses** de la estimulación cognitiva

Kolb, B., Mohamed, A., & Gibb, R., (2010). La búsqueda de los factores que subyacen a la plasticidad cerebral en el cerebro normal y en el dañado. *Revista de Trastornos de la Comunicación*, 101. doi: 10.1016 / j.jcomdis.2011.04.007

Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

Kramer, A., Erickson, K. & Stanley, J. (2006). Exercise, cognition and the aging brain. *In Journal of Applied Physiology* 4, 1237-1242



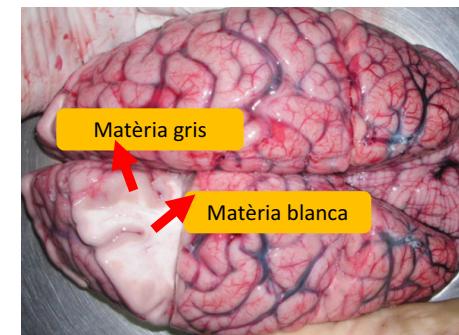
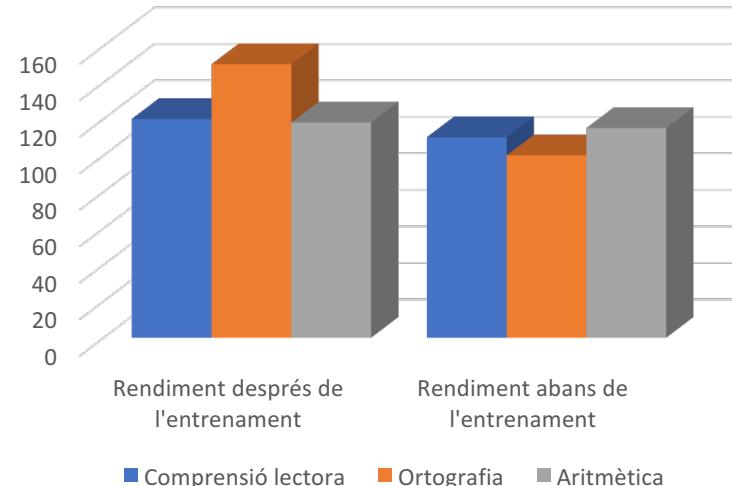
Guion de la sesión

1. Neuroeducación Física 2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

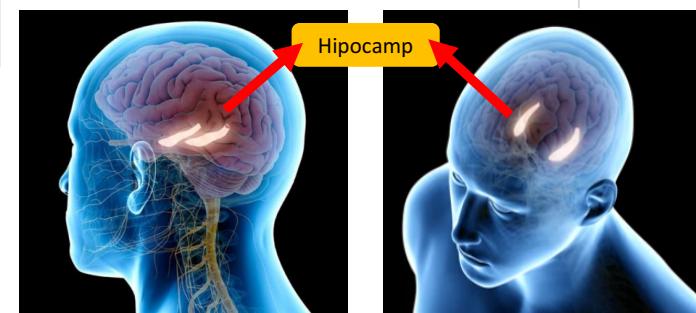
- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

Mejora de la concentración

Figura 1: millora en el rendiment cognitiu en certs processos pedagògics bàsics
Font: Chaddock, 2012.



Chaddock et al., (2012).
Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later.
Journal of Sports Science,
30(5), 421-430.
doi: 10.1080/02640414.2011.647706.





VIII SPORT AND GLOBAL GOVERNANCE CONFERENCE

Gobernanza global del deporte. La(s) deportiva(s) y la(s) normativa(s). Del soft law a los derechos.

Universitat Pompeu Fabra (Barcelona, España)

29 y 30 de mayo de 2025



Guion de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:
 - la circulación sanguínea
 - la neurotransmisión
 - la plasticidad neuronal
 - la concentración
 - la resistencia mental
 - el estado de ánimo

Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

Mejora de la resistencia mental y la autoconfianza





Guion de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:
 - la circulación sanguínea
 - la neurotransmisión
 - la plasticidad neuronal
 - la concentración
 - la resistencia mental
 - el estado de an mo

Mejora del estado de an mo

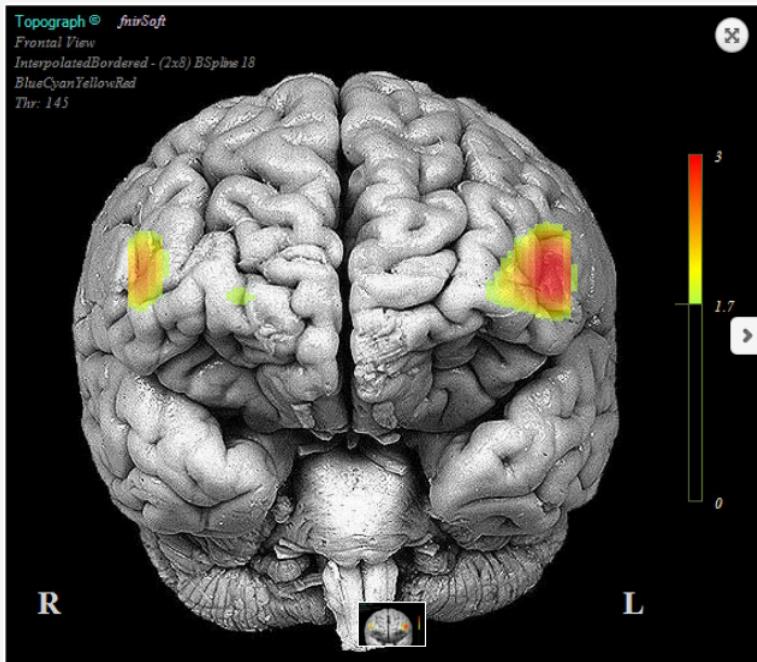
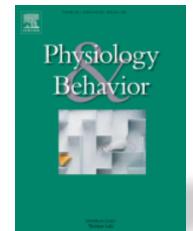
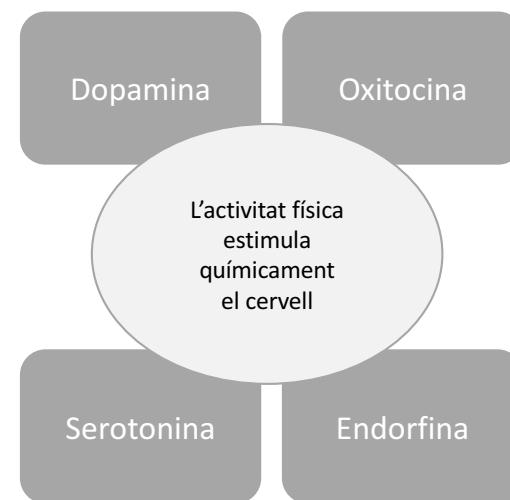


Figura: reducción d'oxigen en l'escor a lateral prefrontal segons l'espectrosc pia funcional per infrarojos.

Font: Balada, et al., 2019.



Balada, F. (2019).
Neuroticism is associated with reduced oxygenation levels in the lateral prefrontal cortex following exposure to unpleasant images.
Physiology & Behavior, 199, 66-72.